

2021年6月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 茄子 さつま芋 かつお節	2 お粥 豆腐の煮物 冬瓜ンブシー かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豆腐 玉葱 人参 冬瓜 豚肉 ほうれん草 南瓜 かつお節 バナナ	3 お粥 チキン柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ごぼう雑炊 さつま芋マッシュ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 キャベツ 南瓜 ごぼう さつま芋 かつお節 あおりの粉	4 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プレーンヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 大根 ごぼう じゃが芋 胡瓜 かつお節 プレーン プレーンヨーグルト	5 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 茄子 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ
	7 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ インゲン 豚肉 かつお節 南瓜	8 お粥 豚肉の柔らかか煮 じゃが芋煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 胡瓜 コーン かつお節 バナナ	9 お粥 煮魚 ごぼう柔らかか煮 冬瓜みそ汁 レバー雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 トマト ごぼう 豚肉 冬瓜 かつお節 鶏レバー ぶどう	10 お粥 鶏肉の柔らかか煮 オクラの煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 プレーン 米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう インゲン オクラ 胡瓜 キャベツ 南瓜 かつお節 プレーン	11 お粥 ささみの柔らかか煮 野菜煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 もやし トマト 南瓜 バナナ かつお節
14 お粥 豚ミンチと豆腐の煮物 ほうれん草煮浸し かつおだし汁 コーン雑炊 バナナ 米 豚ミンチ 絹ごし豆腐 ピーマン 玉葱 人参 コーン ほうれん草 バナナ かつお節 南瓜	15 お粥 煮魚 野菜のとまと煮 かつおだし汁 芋と豆の柔らかか煮 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 トマト 茄子 ぶどう ピーマン 金時豆 さつま芋 かつお節	16 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース 豆腐 胡瓜 バナナ かつお節	17 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 ポロポロジューシー ヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 南瓜 グリーンピース 豚肉 かつお節 プレーンヨーグルト	18 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース 豚肉 南瓜 ブロッコリー オレンジ	19 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節
21 お粥 豚ミンチと豆腐の煮物 ゴーヤー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚ミンチ 豆腐 人参 インゲン ゴーヤー 大根 鶏肉 冬瓜 バナナ 玉葱 かつお節 南瓜	22 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節 ブロッコリー		24 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ポロポロジューシー バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ささみ じゃが芋 胡瓜 かつお節 かずら バナナ	25 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プレーンヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 冬瓜 豚肉 へちま かつお節 プレーンヨーグルト プレーン	26 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ オレンジ 絹ごし豆腐 かつお節
28 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 レタス トマト りんご プレーンヨーグルト キャベツ じゃが芋 鶏肉 かつお節	29 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 豚肉 豚レバー 人参 玉葱 じゃが芋 南瓜 冬瓜 茄子 大根 ゴーヤー すいか かつお節		30 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 コーン缶 ブロッコリー 鶏肉 トマト さつま芋 かつお節 ぶどう	<p>高温多湿のこの時期は食中毒が多くなります。 特に離乳食は潰したり、刻んだり、水分も多く 細菌類の繁殖が活発です 食べ残し等は食べさせない様にしましょう！</p> 	

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。



2021年6月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	火	発芽玄米御飯 きびなご唐揚げ (1.2歳児は白身魚) ゴーヤーチャンプルー 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	ふかし芋 酪農牛乳	6月は歯の衛生週間 噛むことを意識した 献立が多く入って います	きびなご 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	ゴーヤー 人参 玉葱 茄子 葱 グレープフルーツ
2	水	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 冬瓜ソテー 青菜のすまし汁 バナナ	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	厚焼き卵の中にお野菜 お肉、きのこ、豆腐を 入れて栄養満点な 一品です	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	人参 ねぎ 乾燥椎茸 冬瓜 にら 生姜 ほうれん草 バナナ
3	木	胚芽米雑穀御飯 油味噌 筑前煮 小魚(2歳児クラスより) 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	ごぼうスティック 酪農牛乳	味付けなしの 愛の泉ファイトスープ 野菜の甘味で子供達の 味覚を育てます	ツナ缶 鶏もも肉 カエリ 酪農牛乳 あおのり粉	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 冷さといも	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 玉葱 南瓜 キャベツ ブルーン ごぼう
4	金	かみかみカレーライス スティック野菜 飲むヨーグルト	オムレツサンド フルーツマト ジュース	カレーライスに ごぼうやれんこん、 大根などの根菜を 入れて噛む力を強く します	豚肉 茹で大豆 卵 豚ミンチ プロセスチーズ ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 パン	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 れんこん ごぼう りんご 胡瓜
5	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め えのきのすまし汁 オレンジ	バナナケーキ 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが 豊富。栄養素の代謝 のお手伝いをする ビタミンです	味付けのり 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび バナナケーキ	玉葱 人参 茄子 しめじ えのき オレンジ
7	月	胚芽米雑穀御飯 さばの竜田揚げ (1.2歳児は白身魚) 野菜イリチー もずくのみそ汁 グレープフルーツ	オートミール クッキー 酪農牛乳	オートミールは 食物繊維、カルシウム たんぱく質が豊富 です	さば 白身魚 豚肉 もずく 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 オートミール	生姜 キャベツ 人参 いんげん 葱 グレープフルーツ レーズン
8	火	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ かちゅー湯 バナナ	ヨーグルト かんぱん	かちゅー湯は蛋白質が 豊富、疲労回復に おすすめです、夏バテ 予防にいいですね!	味付けのり 豚肉 ツナ缶 糸削り節 固形ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 かんぱん	玉葱 赤ピーマン ピーマン 生姜 胡瓜 人参 ホールコーン缶 長ねぎ バナナ
9	水	発芽玄米御飯 魚のトマトソースかけ ごぼうイリチー 冬瓜のみそ汁 ぶどう	レバーペースト サンド 酪農牛乳	ボンボンして食べに くいレバーですが、 ペーストにして、 子供たちが食べやすい 様にしています	白身魚 豚肉 わかめ 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ ごま 食パン	にんにく トマト 玉葱 トマト缶 ごぼう 人参 冬瓜 ねぎ ぶどう
10	木	鶏肉と根菜の丼 胡瓜とおくらの和え物 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	フランスラスク (1歳クラスは食パン) 酪農牛乳	フランスパン カミカミ!たくさん 噛むと唾液がたくさん でて虫歯予防や消化を よくします	刻みのり 鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 ごま フランスパン	ごぼう 人参 れんこん いんげん 胡瓜 オクラ 玉葱 キャベツ 南瓜 ブルー
11	金	冷やし中華 南瓜甘煮 小魚(2歳クラスより) バナナ	ひじきおにぎり 酪農牛乳	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は和風の野菜 料理でお願いします	ささみ 卵 カエリ ひじき 酪農牛乳	中華めん ごま 胚芽米	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 バナナ
14	月	もずく丼 ポイルコーン ほうれん草のみそ汁 バナナ	胡麻クリームパン 酪農牛乳	みんな大好き! もずく丼!簡単なので お家でも作って みてくださいね!	もずく 豚ミンチ 卵 酪農牛乳	胚芽米 食パン 白ゴマクリーム	生姜 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 スイートコーン えのき 人参 バナナ
15	火	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き ラタトゥユ 卵スープ ぶどう	さつま芋ぜんざい	ラタトゥユは 夏野菜のトマト煮込み みたいたい感じです さっぱり、美味しそ うですね!	白身魚 鶏もも肉 卵 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび はちみつ さつま芋	クリームコーン缶 パセリ にんにく 茄子 ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト 葱 玉葱 生しいたけ ぶどう

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





2021年6月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	水	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 モーウィの和え物 ワカメのすまし汁 ドライブルー	玄米棒 バナナ 酪農牛乳	うちなー野菜の モーウィ。コリコリ した食感を感じ ながら食べてね!	豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 玄米棒	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 グリーンピース モーウィ ブルー
17	木	胚芽米雑穀御飯 白身魚の南蛮漬け 南瓜そぼろ煮 かちゅー湯 グレープフルーツ	クファージュシー 酪農牛乳	食欲不振になる この季節、南蛮漬けは さっぱりしていて 食べやすいですね!	白身魚 合ミンチ 糸削り節 豚肉 ひじき 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 南瓜 グリーンピース 長ねぎ 椎茸 葱 グレープフルーツ
18	金	黒米御飯 うじら豆腐 千切りイリチー もずくのみそ汁 オレンジ	黒糖アガラサー 酪農牛乳	うちなーくわっちー の日です。食べ物クイズ をしたり食材を触っ たり切ったりして食育 遊びをします	沖縄豆腐 魚すりみ ひじき 卵 豚肉 刻み昆布 もずく 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 黒米 ねりごま	人参 グリーンピース 切干大根 乾燥椎茸 葱 オレンジ レーズン
19	土	胚芽米雑穀御飯 パンブキンシチュー アーサのすまし汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	美味しい南瓜は ゴツゴツしていて ツヤが無くて、皮が 固いそうです	鶏もも肉 アーサ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 パン	南瓜 人参 玉葱 キャベツ ねぎ クリームコーン缶 グレープフルーツ
21	月	和風そぼろ丼 ゴーヤー和え物 鶏と冬瓜の梅汁 バナナ	ヨーグルト ビスケット	今日のスープは 梅干しで味付けして います。酸っぱい味 にも挑戦です!	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 鶏もも肉 固形ヨーグルト	胚芽米 ビスケット	人参 いんげん 葱 乾燥椎茸 生姜 ゴーヤー 大根 冬瓜 バナナ
22	火	お誕生会 (お弁当・すいとん)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	6月生まれの おともだち~ おめでとうございます			
24	木	沖縄そば ひじきサラダ バナナ	ポロポロジュシー 小魚 (2歳児クラスより)	カンダバー入りの ジュシー! カンダバーって何か 分かりますか? お芋の葉っぱです!	豚肉 ひじき ささみ カエリ	沖縄そば 胚芽米 じゃが芋	玉葱 人参 葱 胡瓜 バナナ 乾燥椎茸 カスラ
25	金	発芽玄米御飯 魚のから揚げ (1歳児は煮魚) 冬瓜ソブシー へちまのみそ汁 ドライブルー	赤しそジュース チーズ タンナファクルー	夏バテ予防にさっぱり 赤しそジュース! ノア組さんは、シソ 摘みして、ジュース クッキングしま〜す!	白身魚 あおのり粉 厚揚げ 豚肉 卵 チーズ	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 タンナファクルー	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 へちま いら ブルー しその葉 レモン
26	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉のトマトシチュー 絹ごしのすまし汁 オレンジ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	トマトシチューは 少し酸味があるので チーズを入れて まろやかにしています	豚肉 チーズ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 ブルーベリータルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ しめじ 椎茸 カットトマト缶 みつば オレンジ
28	月	タコライス 小魚 (2歳児クラスより) コーンスープ バナナ	フルーツヨーグルト クラッカー	タコライスのミートに 漬した大豆を混ぜて 脂肪分は減って、 バランスも良くなって いいですね!	チーズ 合ミンチ 大豆 カエリ 鶏もも肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	胚芽米 じゃが芋 はちみつ ノンソルトクラッカー	玉葱 カットトマト缶 レタス トマト バナナ クリームコーン缶 人参 キャベツ りんご みかん缶
29	火	豚肉と野菜の カレーライス 野菜の甘酢漬け すいか	雑穀味噌おにぎり 豆乳	カレーライスの副菜は さっぱり甘酢漬け、 今日は旬のゴーヤーを 漬けています!	豚肉 豚レバー スキムミルク ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	胚芽米 じゃが芋 雑穀ミックス	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 冬瓜 茄子 りんご 大根 ゴーヤー パイン缶 すいか
30	水	とうもろこし御飯 魚のパン粉焼き フロッコリーソテー トマトと卵のスープ ぶどう	大学芋 酪農牛乳	御飯を炊くときに お米とコーンを入れて 一緒に炊飯! プチプチ した食感と甘味が いい感じですよ!	白身魚 粉チーズ 鶏むね肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 もちきび 小麦粉 さつま芋	ホールコーン缶 人参 にんにく フロッコリー 玉葱 トマト 葱 ぶどう

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

