



2022年6月 幼児食 予定献立表



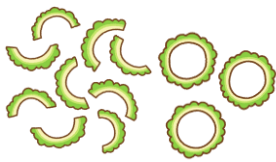
愛の泉保育園

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	水	発芽玄米御飯 きびなご磯揚げ (1.2歳クラスは白身魚) ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 オレンジ	野菜とチーズの ケーキサレ 酪農牛乳	6月は歯の衛生週間 たくさん噛んで唾液を たくさんだして虫歯や 病気を予防しましょう	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 沖縄豆腐 卵 チーズ もずく 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	ゴーヤー 人参 玉葱 えのき 葱 オレンジ パセリ
2	木	鶏肉と根菜の丼 春雨サラダ ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	黒糖ちんびん 酪農牛乳	今日は旧暦の5月4日 ユッカヌヒ。子供達の 健やかな育ちを願う この日にちんびんを 焼いてあげたそうです	刻みのり 鶏もも肉 ささみ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま はるさめ 小麦粉	ごぼう 人参 胡瓜 れんこん いんげん ほうれん草 グレープフルーツ
3	金	かみかみカレーライス 温サラダ 飲むヨーグルト	さつま芋ぜんざい	かみかみカレーライス れんこんや大根 色々入っています 食感も楽しんでね!	豚肉 スキムミルク 金時豆 ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 押麦 さつま芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 れんこん 南瓜 いんげん 大根 りんご ブロッコリー
4	土	胚芽米御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜のすまし汁 バナナ	人参カップケーキ 酪農牛乳	お野菜も豆腐も肉も きのこも入った炒め。 みそ味で子供達も よく食べますよ!	味付けのり 豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	胚芽米 カップケーキ	玉葱 人参 キャベツ しめじ 茄子 冬瓜 ねぎ バナナ
6	月	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ひじきイリチー かちゅー湯 バナナ	味噌おにぎり 豆乳	にんにく香るトマト ソースで魚料理も進み ます。はちみつやバジ ルもプラスして味に 深みをだしています	白身魚 ひじき 豚肉 糸削り節 三枚肉 味付けのり 調整豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ	にんにく トマト カットトマト缶 人参 いんげん 長ねぎ バナナ バジル
7	火	もずく丼 ポイルコーン キャベツのみそ汁 ぶどう	マフィン 酪農牛乳	腸内環境を整える もずく、酢の物もいい けど、もずく丼おすす めです。簡単なので お家でも作ってみてね	もずく 豚ミンチ 卵 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	人参 いんげん 生姜 スイートコーン ねぎ キャベツ ぶどう
8	水	沖縄そば ごぼうの和風サラダ グレープフルーツ	クファージュシー ステック大根	グレープフルーツは ビタミンCが豊富 病気に負けない元気 な体を作ります	豚肉 かまぼこ ツナ缶 ひじき	沖縄そば すりごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 ごぼう 胡瓜 大根 コーン缶 乾燥椎茸 グレープフルーツ
9	木	タコライス 小魚 (3歳児クラスより) 愛の泉ファイトスープ バナナ	胚芽ジャムパン 酪農牛乳	大好きなタコライス 大豆を潰して混ぜて 栄養価アップ↑↑	チーズ 合ミンチ 大豆 酪農牛乳 ミニフィッシュ	胚芽米 パン	玉葱 トマト缶 南瓜 レタス トマト 人参 キャベツ バナナ
10	金	うちんライス ポークビーンズ マッシュポテト トマトと卵のスープ オレンジ	コーンとチーズの 蒸しパン 酪農牛乳	少し苦手な豆類。 刻んだり好きな味付 にしたり食べやすい 料理から一歩ずつ挑戦 しましょう!	豚肉 大豆 卵 レッドキドニー缶 チーズ 酪農牛乳 粉チーズ	胚芽米 じゃが芋 小麦粉	玉葱 いんげん ねぎ にんにく トマト缶 パセリ トマト オレンジ コーン缶
11	土	胚芽米御飯 冬瓜ソブシー わかめのみそ汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 酪農牛乳	夏のうちなー野菜は 水分が豊富。今日は 冬瓜を食べて夏バテを 予防。理にかなって いますね!	厚揚げ 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ドーナッツ	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 えのき グレープフルーツ
13	月	胚芽米雑穀御飯 さば照り焼き (1.2歳クラスは白身魚) ほうれん草ソテー 大根の味噌汁 ドライブルー	れんこんチップ いもけんぴ 酪農牛乳	れんこんチップ、 芋けんぴ、それぞれの 食感を楽しんで くださいね!	さば 白身魚 ツナ缶 青のり粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 いもけんぴ	生姜 ほうれん草 大根 人参 しめじ ブルーベリー れんこん ごぼう
14	火	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ ピーマンソテー ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	卵サンド 酪農牛乳	少し苦手なピーマン 給食を食べる前に 絵本などを読んで 美味しく食べれる様 に導入しています	白身魚 鶏もも肉 ゆし豆腐 アーサ 卵 ささみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン	玉葱 ピーマン 赤ピーマン レタス 黄ピーマン グレープフルーツ
15	水	ドライカレー モーウィピクルス ほうれん草のみそ汁 バナナ	さつま芋 はったい粉まぶし 小魚 酪農牛乳	夏のうちなー野菜は 水分が豊富。今日は モーウィを食べて 夏バテを予防。理に かなっていますね!	合ミンチ 大豆 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 はちみつ さつま芋 はったい粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン モーウィ ほうれん草 バナナ

*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。





2022年6月 幼児食 予定献立表

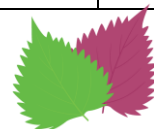


愛の泉保育園

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	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	今日のお弁当は 何が入っているかな？ たのしみですね！			
17	金	赤飯 ミヌダル 千切りイリチー 中味汁 オレンジ	玄米ドリンク 塩せんべい	今日はうちな～ くわっち～の日です 食べ物クイズをしたり 食材遊びをして楽しく 過ごしま～す！	小豆水煮缶 豚肉 刻み昆布 豚中味	胚芽米 もち米 白ごま すりごま 玄米	切干大根 人参 乾燥椎茸 こんにゃく 生姜 葱 オレンジ
18	土	お弁当	タルト 酪農牛乳				
20	月	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 パイパイイリチー もずくのみそ汁 バナナ	ミルクフランス 豆乳	フランスパン、 カミカミ！食べた事 あるかな？	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 刻み昆布 豚肉 もずく ミルク スキムミルク 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちぎび フランスパン	人参 ねぎ 乾燥椎茸 パイパイ えのき 葱 バナナ
21	火	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 白身魚の南蛮漬け 南瓜そぼろ煮 かちゅー湯 オレンジ	オートミール クッキー 酪農牛乳	南蛮漬けでさっぱり クエン酸の力で代謝を 良くして夏バテを予防 します	納豆 糸削り節 白身魚 合ミンチ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 オートミール	オクラ 玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン 南瓜 黄ピーマン 長ねぎ グリーンピース オレンジ レーズン
22	水	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ 野菜イリチー じゃが芋のみそ汁 ぶどう	ゼリー ビスケット チーズ	レバーが苦手な子も フライにすると パクパク食べます！ 幼児期の成長に必要な 鉄分を多く含みます	豚レバー 卵 豚肉 チーズ	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび じゃが芋 ゼリー ビスケット	キャベツ 玉葱 人参 いんげん 生しいだけ ぶどう
24	金	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 ゴーヤーとパインの和え かき卵すまし汁 グレープフルーツ	カンダバー ジュシー 小魚	カンダバーって 何かわかりますか？ ・・・お芋の葉っぱです	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 ミニフィッシュ	胚芽米 押麦 もちぎび	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 たけのこ水煮 ゴーヤー グリーンピース パイン缶 ねぎ グレープフルーツ カスラ
25	土	胚芽米御飯 トマトシチュー わかめのすまし汁 オレンジ	あんパン 酪農牛乳	少し酸味のあるトマト シチュー、チーズや スキムミルクを入れて まるやかにしています カルシウムもアップ！	豚肉 スキムミルク チーズ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 パン	玉葱 人参 しめじ カットトマト缶 冬瓜 オレンジ
27	月	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き 野菜イリチー へちまの味噌汁 ドライブルー	黒ゴマはちみつパン 酪農牛乳	「糸瓜」なんと読む でしょうか？ ・・・へちまです	鮭 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 黒胡麻パン はちみつ	キャベツ からしな 人参 玉葱 へちま にら ブルーン
28	火	和風そぼろ丼 小魚佃煮 (3歳児クラスより) ブロッコリーサラダ 愛の泉ファイトスープ オレンジ	ヨーグルト かた焼きせんべい	キャベツ、玉葱、人参 南瓜を水だけで煮込み 味付けなし。野菜の 甘味を感じて子供達の 味覚を育てます	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 カエリ ささみ ヨーグルト	胚芽米 白ごま すりごま 堅焼きせんべい	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 フロッコリー コーン缶 玉葱 南瓜 キャベツ オレンジ
29	水	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 すいか	いなり寿司 酪農牛乳	今日の給食は緑の 仲間が不足しています 夕食は野菜料理で お願いします！	豚肉 かまぼこ ツナ缶 酪農牛乳 いなり油揚げ	沖縄そば 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 胡瓜 オクラ りんご すいか
30	木	かみかみおこわ 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ステーキ甘酢 チーズ かちゅー湯 バナナ	赤しそジュース ゆかりおにぎり	きりん組の育てたシソ を使ってジュースを 作りま～す！	鶏もも肉 厚揚げ 糸削り節 チーズ 味つけ海苔	胚芽米 もち米	人参 たけのこ水煮 ごぼう 乾燥椎茸 大根 胡瓜 黄ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ バナナ しその葉 レモン ゆかり粉

*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。



2022年 6月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>発育段階に合わせて噛む力を育てましょう。 きちんと段階を踏むと、上手にカミカミごっくん が出来るようになります</p> <p>6か月頃⇒口を閉じてドロドロの物を飲み込む。 7~8か月⇒舌で押しつぶし、モグモグ(豆腐・プリン状) 舌で喉の近くまで食べ物を送る。</p>		<p>1 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 南瓜 かつお節 オレンジ</p>	<p>2 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんご</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう インゲン 胡瓜 ほうれん草 かつお節 りんご</p>	<p>3 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 芋と豆の煮物</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 インゲン 大根 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 金時豆 さつま芋 かつお節</p>	<p>4 お粥 豚肉の柔らか煮 茄子の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 茄子 冬瓜 かつお節 バナナ</p>
		<p>6 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 トマト 豚肉 インゲン 南瓜 バナナ かつお節</p>	<p>7 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 インゲン コーン缶 キャベツ かつお節 ぶどう</p>	<p>8 お粥 豚肉の柔らか煮 ごぼう煮物 うどん煮込み汁</p> <p>野菜雑炊 大根煮物</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 コーン缶 大根 かつお節</p>	<p>9 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 レタス トマト キャベツ 南瓜 かつお節 バナナ</p>
<p>13 お粥 煮魚 ほうれん草煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 プルーン</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 ほうれん草 大根 ごぼう かつお節 南瓜</p>	<p>14 お粥 煮魚 ピーマン煮込み ゆし豆腐汁</p> <p>チキン雑炊 南瓜煮物</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 ピーマン レタス ゆし豆腐 かつお節 南瓜 ささみ</p>	<p>15 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>さつま芋雑炊 バナナ</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 南瓜 かつお節 バナナ さつま芋</p>	<p>16 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 プルーン</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 プルーン さつま芋</p>	<p>17 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 オレンジ</p>	<p style="text-align: center;">お弁当</p> 
<p>20 お粥 豆腐の煮物 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ</p> <p>米 豆腐 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー バナナ かつお節 南瓜</p>	<p>21 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 オレンジ</p> <p>米 オクラ 納豆 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 南瓜 グリンピース オレンジ</p>	<p>22 お粥 レバーと野菜の柔らか煮 じゃが芋マッシュ かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう</p> <p>米 豚レバー 玉葱 人参 キャベツ インゲン 豚肉 じゃが芋 ぶどう かつお節</p>		<p>24 お粥 マーボー豆腐風 ゴーヤー煮込み かつおだし汁</p> <p>ジュシー 南瓜煮物</p> <p>米 豚ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 豆腐 大根 ゴーヤー 南瓜 かつお節</p>	
<p>27 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物</p> <p>米 鮭 玉葱 人参 キャベツ からし菜 豚肉 へちま 豆腐 かつお節 さつま芋</p>	<p>28 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ</p> <p>米 ささみ 玉葱 人参 豚ミンチ 豆腐 インゲン ブロッコリー コーン缶 南瓜 キャベツ オレンジ</p>	<p>29 お粥 豚肉の柔らか煮 おくら煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 すいか</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 おくら 南瓜 すいか かつお節 絹ごし豆腐</p>		<p>30 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう 大根 胡瓜 ピーマン かつお節 バナナ</p>	<p>9~11か月⇒舌で食べ物を歯ぐきの方へ送ってつぶす。 更に舌の上に集めて喉へ。</p> <p>1歳⇒前歯で噛み取り、奥歯で咀嚼する。</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。