



# 2023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)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	木	発芽玄米御飯 小魚佃煮 オレンジ 和風厚焼き卵 ごぼうイリチー じゃが芋のみそ汁	手作り タンナファクルー 酪農牛乳	沖縄のおやつ タンナファクルー 手作りしてみました 素朴で黒糖の優しい 甘さがいい感じですよ	カエリ 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 小麦粉 黒糖	人参 ねぎ 乾燥椎茸 ごぼう いんげん 玉葱 豆みょう オレンジ
2	金	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜のトマト煮込み ステーキ甘酢 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	いもけんぴ (1.2歳クラスは ビスケット) 酪農牛乳	6月は噛む事を意識 した献立が多くなって います、 今日はステーキ野菜と 芋けんぴをカミカミ!	レッドキドニー缶 豚肉 スキムミルク チーズ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 いもけんぴ ビスケット	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 大根 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ
3	土	牛丼 キャベツの味噌汁 オレンジ	シュガートースト 酪農牛乳	牛肉は蛋白質が多く 含まれています、 強い体を作ります	牛肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 食パン	玉葱 人参 しめじ グリーンピース キャベツ オレンジ
5	月	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ かき卵のみそ汁 オレンジ	もずくのかき揚げ 豆乳	しらす干しをごま油で カリカリに炒めて サラダにトッピング カルシウムも豊富で 美味しそうですね!	納豆 糸削り節 豚肉 しらす干し 卵 もずく 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉	玉葱 赤ピーマン 生姜 レタス 人参 大根 トマト maidake ニラ オレンジ
6	火	胚芽米雑穀御飯 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 ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	フランスラスク (1.2歳児は食パン) チーズ 酪農牛乳	骨まで丸ごと食べる きびなご、カリカリ 食感で子供達は大好き です、カルシウムが 豊富です	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 沖縄豆腐 チーズ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 フランスパン 食パン	ゴーヤー 人参 玉葱 ほうれん草 ブルーン
7	水	沖縄そば にがな白和え グレープフルーツ	クファージュシー 酪農牛乳	大好きな沖縄そばとの 組み合わせでにがな 白和えも美味しく いただきます	豚肉 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき 酪農牛乳	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 ニガナ グレープフルーツ 乾燥椎茸
8	木	親子丼 温サラダ アーサの味噌汁 バナナ	パン 酪農牛乳	親子丼は食べやすく て人気、食欲不振の時 におすすめです、温サ ラダの大きなカットの 大根もよく食べます	刻みのり 鶏むね肉 アーサ 酪農牛乳 卵	胚芽米 さつま芋 すりごま パン	玉葱 人参 生しいたけ 大根 ブロccoli 長ねぎ バナナ
9	金	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 白身魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め かちゅー湯 ぶどう	さつま芋 きなこまぶし 酪農牛乳	さっぱり魚の南蛮漬け 暑い夏は冷蔵庫に冷や して食欲増進!蛋白質 も野菜と一緒に摂れ ていいですね!	納豆 糸削り節 白身魚 合ミンチ きな粉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 南瓜 グリンピース 長ねぎ ぶどう
10	土	<b>お弁当</b>	焼き菓子 酪農牛乳				
12	月	胚芽米雑穀御飯 魚の味噌チーズ焼き おからイリチー もずくのすまし汁 オレンジ	マシュマロ菓子 酪農牛乳	バサバサして少し 食べにくいおからは だし汁を上手に使う て香りも良くって 美味しく仕上がります	白身魚 チーズ おから 豚肉 ひじき もずく 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 オートミール 玄米フレーク ごま	葱 人参 なら 長ねぎ オレンジ レーズン
13	火	タコライス 小魚(2歳児クラスより) 愛の泉ファイトスープ バナナ	シークワサー ゼリー 胚芽ビスケット	タコライスのミートに 漬した大豆をプラス して脂肪分は減って たんぱく質は増えて いいですね!	チーズ 合ミンチ 茹で大豆 カエリ	胚芽米 ゼリー ビスケット	玉葱 カットトマト缶 レタス トマト 人参 キャベツ 南瓜 バナナ
14	水	かみかみおこわ だし巻卵 モーウィ和え物 茄子の味噌汁 ぶどう	レバーペースト サンド 酪農牛乳	幼児期に必要な鉄分が 豊富なレバー、 ペーストにしてカレー 風味のサンドにすると 大人気です!	鶏むね肉 卵 あおのり粉 ツナ缶 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 もち米 食パン	人参 たけのこ水煮 ごぼう 乾燥椎茸 大根 モーウィ 胡瓜 茄子 玉葱 ねぎ ぶどう
15	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとろ)</b>	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			
16	金	発芽玄米御飯 納豆けずり和え お魚ステーキ ピーマンソテー さつま芋のみそ汁 ドライブルー	サーターアングギー 酪農牛乳	ウチナンチュは みんな大好きです サーターアングギー 子供達に伝えていき たいですね、 うちなー料理	納豆 糸削り節 卵 白身魚 鶏もも肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 黒糖	にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ブルーン

\*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。



# 2023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)
17	土	胚芽米御飯 味付けのり 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	沖縄の夏野菜、冬瓜 水分たっぷりで 夏の食欲不振の時に 食べやすくして おすすめです！	味付けのり 沖縄豆腐 豚肉 酪農牛乳	胚芽米	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 なら ほうれん草 グレープフルーツ
19	月	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	玄米棒 黒糖 酪農牛乳	今日は食育の日です みんなでうちなー くわっちー集会を して楽しい食材遊び 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 酪農牛乳	胚芽米 黒米 ごま 玄米棒 黒糖	人参 グリンピース 切干大根 乾燥椎茸 玉葱 葱 オレンジ
20	火	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 バナナ	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	豆類が苦手な子も チリコンカンは クラッカーを添えて よく食べます、	鮭 豚肉 沖縄豆腐 茹で大豆 豚ミンチ レッドキドニー缶 スキムミルク	胚芽米 押麦 もちきび ノンソルトクラッカー	キャベツ 人参 玉葱 いんげん へちま なら パナナ トマト缶 にんにく
21	水	とうもろこし御飯 チキントマト煮 マッシュポテト ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	黒糖ちんびん 酪農牛乳	今日はココナツヒ 旧暦の5月4日です 子供の健やかな育ちを 願いちんびんを食べ ていたそうす	鶏もも肉 チーズ 酪農牛乳 スキムミルク	胚芽米 もちきび じゃが芋 小麦粉 黒糖	コーン缶 玉葱 大根 ブロッコリー トマト パセリ ごぼう 人参 葱 グレープフルーツ
22	木	五穀御飯 油味噌 ウチナー風煮付け ゴーヤーとパインの 甘酢和え かちゅー湯 ぶどう	カンダバー ジュージー 小魚 (2歳児クラスより)	カンダバーって 何が分かりますか？ カスラ、お芋の葉っぱ です、昔はジュージー にしてよく食べていた そうす	豚肉 厚揚げ 昆布 沖縄豆腐 糸削り節 ミニフィッシュ	胚芽米 雑穀ミックス	冬瓜 ゴーヤー 大根 人参 パイン缶 長ねぎ ぶどう 乾燥椎茸 カスラ
24	土	ハヤシライス わかめのすまし汁 グレープフルーツ	マフィン 酪農牛乳	今日のハヤシライスは レバーやスキムミルク が入って栄養満点です	豚肉 豚レバー スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	玉葱 人参 まいたけ 生しいたけ トマト缶 グレープフルーツ
26	月	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 さばのカレーニエル (1,2歳児クラスは白身魚) パパイヤイリチー 冬瓜のみそ汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	ひじきの佃煮は ひじきをもどして 調味料と煮込むだけ！ 簡単！愛情いっぱい 手作り佃煮、 作ってみて下さいね	ひじき さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ 金時豆	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉 さつま芋	パパイヤ 人参 なら 冬瓜 ほうれん草 バナナ
27	火	かみかみカレーライス ステック野菜 アーサのすまし汁 ドライブルー	ヨーグルト ビスケット	れんこんや豆類の カレーライス、カミ カミ。スティック野菜 もポリポリ、あごや 歯を強くします	豚肉 豚レバー レッドキドニー缶 茹で大豆 アーサ スキムミルク ヨーグルト	胚芽米 じゃが芋 ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 れんこん 大根 りんご 胡瓜 ねぎ 赤ピーマン ブルーン 黄ピーマン
28	水	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 魚の甘酢あかけ 大根とチキンの煮物 かちゅー湯 グレープフルーツ	味噌おにぎり 豆乳	ネバネバおくら納豆 整腸作用があり 夏バテも予防して 元気な体を作ります	納豆 糸削り節 豚肉 白身魚 鶏もも肉 豚肉 味付けのり 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋	オクラ 玉葱 大根 人参 生しいたけ 長ねぎ グレープフルーツ
29	木	鶏肉と根菜の丼 小魚佃煮 (2歳児クラスより) 愛の泉ファイトスープ すいか	シークワサー タルト 酪農牛乳	れんこんやごぼうの 入った根菜炒め、 子供達に人気です お家でも作って みて下さいね！	刻みのり 鶏もも肉 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま タルト	ごぼう 人参 れんこん いんげん 玉葱 キャベツ 南瓜 すいか
30	金	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ かき卵すまし汁 オレンジ	赤しそジュース ジャムパン	赤シソの季節です ジュースにして ビタミン、ミネラル クエン酸の力で夏バテ 予防になります	豚ミンチ 沖縄豆腐 ささみ 卵	胚芽米 押麦 もちきび はるさめ 白ごま 食パン いちごジャム	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 たけのこ水煮 胡瓜 グリンピース 豆みょう オレンジ 赤しその葉 レモン

\*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。



# 2023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嚙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様になります</p> <p><b>6か月頃</b>⇒口を閉じてドロドロの物を飲み込む。</p> <p><b>7～8か月</b>⇒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><b>9～11か月</b>⇒舌で食べ物を歯ぐきの方へ送ってつぶす。更に舌の上を集めて喉へ。</p> <p><b>1歳～</b>⇒前歯で噛み取り、奥歯で咀嚼する。</p>			<p>1 お粥 豆腐煮物 ごぼうの柔らか煮 じゃが芋みそ汁</p>	<p>2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 冬瓜のすまし汁</p>	<p>3 お粥 煮奴 野菜煮物 キャベツのみそ汁</p>
			<p>野菜雑炊 オレンジ 米 豆腐 玉葱 人参 鶏肉 ごぼう インゲン じゃが芋 かつお節 オレンジ</p>	<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 冬瓜 かつお節 コーン ブロッコリー 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 玉葱 グリーンピース 玉葱 しめじ キャベツ かつお節 南瓜 オレンジ</p>
<p>5 しらす粥 豚肉の柔らか煮 納豆と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>6 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み ほうれん草のみそ汁</p>	<p>7 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>8 お粥 チキンの柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>9 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p><b>お弁当</b></p> 
<p>野菜雑炊 オレンジ 米 しらす干し 玉葱 人参 納豆 豚肉 ピーマン 大根 トマト レタス かつお節 オレンジ</p>	<p>野菜雑炊 ヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 ほうれん草 かつお節 プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 ブロッコリー 南瓜 かつお節 りんご</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 さつま芋 ブロッコリー バナナ かつお節</p>	<p>野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 南瓜 グリーンピース さつま芋 かつお節</p>	
<p>12 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>13 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>14 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 茄子のみそ汁</p>	<p>15 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>16 お粥 煮魚 ピーマン煮物 さつま芋のみそ汁</p>	<p>17 お粥 豆腐煮物 冬瓜煮物 ほうれん草のすまし汁</p>
<p>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 おから 豚肉 ブロッコリー かつお節 オレンジ</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 人参 レタス トマト レタス トマト バナナ</p>	<p>レバー雑炊 さつま芋マッシュ 米 鶏肉 ごぼう 胡瓜 茄子 玉葱 人参 大根 さつま芋 かつお節 鶏レバー</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 りんご</p>	<p>野菜雑炊 ヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 ピーマン 納豆 さつま芋 プレーンヨーグルト かつお節</p>	<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豆腐 玉葱 人参 豚肉 冬瓜 ほうれん草 かつお節 南瓜</p>
<p>19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>20 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>21 お粥 チキンの柔らか煮 マッシュポテト かつおだし汁</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らか煮 ゴーヤー煮込み かつおだし汁</p>		<p>24 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 さつま芋煮物 米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 グリンピース 南瓜 かつお節 さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 キャベツ インゲン 豚肉 へちま 豆腐 かつお節 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 コーン煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ブロッコリー トマト じゃが芋 ごぼう かつお節 コーン</p>	<p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 冬瓜 ゴーヤー 大根 かつお節 南瓜</p>		<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー かつお節 ブロッコリー 南瓜</p>
<p>26 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁</p>	<p>27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 煮魚 野菜煮物 大根のみそ汁</p>	<p>29 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>30 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	
<p>さつま芋雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 冬瓜 ほうれん草 かつお節 バナナ さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 じゃが芋 大根 胡瓜 ピーマン かつお節 りんご</p>	<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 おくら 納豆 白身魚 玉葱 人参 大根 じゃが芋 鶏肉 かつお節 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 すいか 米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう インゲン キャベツ 南瓜 すいか かつお節</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 ささみ 玉葱 人参 グリーンピース 絹ごし豆腐 胡瓜 かつお節 オレンジ</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。