



令和6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	土	牛丼 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	バナナケーキ 豆乳	牛肉はタンパク質 鉄分、ビタミンBが 豊富で心も体も元気 になる栄養素を含みます	牛肉 わかめ 豆乳	胚芽米 じゃが芋 ケーキ	玉葱 人参 生椎茸 ごぼう グリンピース グレープフルーツ
3	月	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き レパロ炒め さつま芋のみそ汁 バナナ	雑穀味噌おにぎり 豆乳	人気メニューの 魚のコーン焼き、魚を ムニエルにしてコーン とマヨネーズのソース をかけてトースターで 焼きます、挑戦して みてくださいね!	白身魚 豚肉 三枚肉 豚レバー 味付けのり 調製豆乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび さつま芋 雑穀ミックス	クリームコーン缶 パセリ 人参 玉葱 キャベツ にら 葱 バナナ
4	火	胚芽米雑穀御飯 かみかみマーボー豆腐 春雨サラダ かき卵すまし汁 オレンジ	いもけんぴ (1.2歳児クラスは ビスケット) 酪農牛乳	歯の衛生週間です たくさん噛んで唾液 をだして、むし歯予防 しましょう!	豚ミンチ 沖縄豆腐 ささみ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび はるさめ 白ごま いもけんぴ	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 グリーンピース だけのこ水煮 ほうれん草 オレンジ
5	水	もずく丼 胡瓜とおくらの和え物 かちゅー湯 グレープフルーツ	黒糖ちんびん 酪農牛乳	旧暦の5月4日は ユッカヌヒ、沖縄の 子どもの日です、 子ども達の健やかな 成長を願いちんびんを 食べたそうです	もずく 豚ミンチ 卵 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	生姜 ビーマン 胡瓜 赤ビーマン オクラ りんご 長ねぎ グレープフルーツ
6	木	かみかみカレーライス スティック野菜 アーサのすまし汁 ドライブルー	ヨーグルト ビスケット	今日はたくさん噛む メニューになってい ます、歯を丈夫にして むし歯を予防!	豚肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー缶 スキムミルク アーサ 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 葱 りんご 大根 胡瓜 ブルー
7	金	発芽玄米御飯 ひじき佃煮 鮭の照焼き 野菜イリチー 豆腐とワカメのみそ汁 ぶどう	スイート ポテトパン 酪農牛乳	ひじきの佃煮は人気 メニューです、簡単 なのでお家でも 作ってみて下さいね	ひじき 鮭 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび 白ごま パン	キャベツ 人参 からしな 玉葱 ぶどう
8	土	お弁当	マフィン 酪農牛乳	  			
10	月	胚芽米雑穀御飯 魚のカラフル焼き パイアイリチー へちまのみそ汁 グレープフルーツ	マシュマロ スティック 酪農牛乳	沖縄の夏野菜へちま 水分が多く暑い夏に おすすめのお野菜	白身魚 チーズ 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 ごま もちぎび 小麦粉 オートミール 玄米フレーク マシュマロ	玉葱 コーン缶 ビーマン 赤ビーマン パイアヤ 人参 にら へちま レーズン グレープフルーツ
11	火	タコライス 小魚(2歳児クラスより) 愛の泉ファイトーフ バナナ	もずくのかき揚げ 酪農牛乳	玉葱、人参、南瓜 キャベツを水で煮た ファイトースープ 野菜の甘味で味覚を 育てます	チーズ 合ミンチ 大豆 カエリ もずく 卵 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	玉葱 トマト缶 人参 レタス トマト ニラ キャベツ 南瓜 バナナ
12	水	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 ぎびなご磯揚げ (1.2歳児クラスは白身魚) ゴーヤーチャンプルー じゃが芋のみそ汁 ぶどう	シークワサー ゼリー チーズ ウエハース	カリカリに揚げた ぎびなごは小骨まで 食べれます、 カルシウムが豊富で 青のりの香りもよく みんな大好きです	納豆 糸削り節 ぎびなご 白身魚 青のり粉 豚肉 沖縄豆腐 卵 わかめ チーズ	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋 ゼリー ウエハース	オクラ ゴーヤー 人参 玉葱 ぶどう
13	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	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			
14	金	沖縄そば モーウィ和え物 バナナ	からし菜おにぎり 酪農牛乳	沖縄の夏野菜! モーウィ コリコリ食感を 楽しみましょう	豚肉 かまぼこ ツナ缶 しらす干し 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 モーウィ 胡瓜 バナナ からしな
15	土	胚芽米御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	タルト 酪農牛乳	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない元気 な体を作ります	味付けのり 豚肉 絹ごし豆腐 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 タルト	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン 生しいたけ 生姜 にんにく オレンジ

*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。



令和6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	月	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ おからイリチー かちゅー湯 グレープフルーツ	フランスラスク 酪農牛乳	フランスパンを カミカミ!たくさん 唾液をだして健康な歯 にしましょう!	白身魚 おから 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 はちみつ 食パン フランスパン	にんにく トマト トマト缶 人参 乾燥椎茸 玉葱 いんげん 長ねぎ グレープフルーツ
18	火	芽芽玄米御飯 小魚佃煮 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ もすく酢 かき卵すまし汁 ドライブルー	レバーペースト サンド 酪農牛乳	レバーペーストは 少しカレー粉を入れて 子ども達が食べやすい ようにしています	カエリ 鶏もも肉 もすく 卵 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 芽芽玄米 押麦 もちぎび 白ごま じゃが芋 食パン	玉葱 生姜 にんにく 葱 レモン みかん缶 胡瓜 ほうれん草 ブルー
19	水	赤飯 ミヌダル 千切りイリチー イナムドゥッチ オレンジ	さつま芋ぜんざい	6月19日は食育の日 うちなーくわっちー 集会で食べ物クイズや 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 かまぼこ 金時豆	胚芽米 もち米 ごま すりごま 押麦 さつま芋	切干大根 人参 乾燥椎茸 大根 ねぎ こんにゃく オレンジ
20	木	とうもろこし御飯 チキンと野菜の トマト煮 マッシュポテト ごぼうのみそ汁 バナナ	乳酸菌飲料 せんべい	人気メニューの とうもろこし御飯 炊飯器にコーンを 入れて普段通りに 炊いて出来上がり! バターやしょうゆを 入れてもおもしろい	鶏もも肉 チーズ 酪農牛乳	胚芽米 もちぎび じゃが芋 せんべい	コーン缶 玉葱 大根 トマト フロccoli パセリ ごぼう 人参 バナナ
21	金	胚芽米雑穀御飯 納豆おろし和え 白身魚の南蛮漬け 南瓜そぼろ炒め かちゅー湯 グレープフルーツ	カンダバー ジュシー	暑い日にいいですね 彩りもかわいい さっぱり南蛮漬け!	納豆 糸削り節 白身魚 合ミンチ 豚肉	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	大根 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 グレープフルーツ 乾燥椎茸 カスラ
22	土	胚芽米御飯 冬瓜ンブシー わかめのすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	沖縄の夏野菜の冬瓜 カリウムや水分が 多く、ほてった体を クールダウンして くれます	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	冬瓜 人参 乾燥椎茸 にら 生姜 えのき オレンジ
24	月	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 さばのカレー風味 ムニエル (12歳児クラスは白身魚) 人参シリシリ 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	赤しそジュース ジャムパン	赤しその季節ですね、 爽やかな香りで 気分もスッキリ! 元気がでけます	ひじき さば 白身魚 豚肉 卵	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま 小麦粉 食パン ジャム	人参 キャベツ にら 冬瓜 ほうれん草 グレープフルーツ 赤しその葉 レモン
25	火	豚肉と野菜の カレーライス グリーンサラダ 豆乳 ドライブルー	チリコンカン クラッカー ぶどうジュース	今日は津波防災避難 訓練です、きりん組・ ひまわり組さんは 非常食のカレーを 体験します	豚肉 調整豆乳 スキムミルク 大豆 豚ばら肉 レッドキドニー缶	胚芽米 じゃが芋 ノンソルトクラッカー ジュース	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご レタス 胡瓜 コーン缶 ブルー カットトマト缶
26	水	親子丼 ゴーヤーとパインの 甘酢和え さつま芋のみそ汁 オレンジ	あんパン 酪農牛乳	ゴーヤーとパインを 甘酢で和えて、 食べやすくなりました、 少しずつ慣れていきま しょう!	刻みのり 鶏もも肉 卵 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 あんパン	玉葱 人参 えのき 生しいたけ 大根 ゴーヤー パイン缶 オレンジ
27	木	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 鮭のハーブムニエル 肉じゃが キャベツのみそ汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	納豆はタンパク質 カルシウム、鉄分 ビタミンB2など 色々な栄養素が含まれ ています	納豆 糸削り節 鮭 豚肉 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋 せんべい	にんにく パセリ 人参 玉葱 キャベツ 生しいたけ にら バナナ
28	金	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ひじきイリチー ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	クファージュシー 酪農牛乳	ごぼうのみそ汁の食感 と香りを感じながら 食べてね!食物繊維が 豊富で腸内環境を整え てくれます	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 卵 ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび	玉葱 人参 れんこん 葱 生姜 いんげん ごぼう 乾燥椎茸 グレープフルーツ
29	土	胚芽米御飯 パンフキンシチュー わかめのすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	南瓜はビタミン類が 豊富です、健康な皮膚 や髪の毛を作ります	鶏もも肉 わかめ スキムミルク 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋	南瓜 人参 玉葱 キャベツ オレンジ クリームコーン缶

*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。

2024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</p> <p>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>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>					<p>1 お粥 煮魚 野菜煮物 じゃが芋のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱</p> <p>人参 グリーンピース ごぼう</p> <p>じゃが芋 かつお節</p>
<p>3 お粥 煮魚 野菜煮物 さつま芋のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ さつま芋 かつお節</p> <p>豚肉 豚レバー</p>	<p>4 お粥 豆腐煮物 ささみと野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース ささみ 胡瓜 ほうれん草 かつお節</p>	<p>5 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン おくら 胡瓜 かつお節</p>	<p>6 お粥 豚肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー じゃが芋 大根 かつお節</p>	<p>7 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 鮭 玉葱 人参 キャベツ からし菜 豚肉 豆腐 かつお節</p>	<p>8</p> 
<p>10 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 コーン缶 ピーマン 豚肉 豆腐 かつお節</p>	<p>11 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 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 キャベツ レタス トマト バナナ かつお節</p>	<p>12 お粥 煮魚 野菜煮物 じゃが芋のみそ汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 おくら ゴーヤー 豚肉 豆腐 じゃが芋 かつお節</p>	<p>13 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節</p>	<p>14 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー バナナ かつお節 からし菜</p>	<p>15 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 絹ごし豆腐 かつお節</p>
<p>17 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 おから 豚肉 インゲン トマト かつお節</p>	<p>18 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 鶏レバー ほうれん草 かつお節</p>	<p>19 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 大根 さつま芋 ブロッコリー かつお節</p>	<p>20 お粥 チキンの柔らかか煮 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 大根 トマト じゃが芋 ごぼう バナナ かつお節 コーン缶</p>	<p>21 お粥 煮魚 南瓜と野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 南瓜 グリーンピース かつお節</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 かつおだし汁</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 冬瓜 かつお節</p>
<p>24 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 かつお節 冬瓜 ほうれん草</p>	<p>25 お粥 豚肉の柔らかか煮 レタス煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 レタス 胡瓜 コーン缶 かつお節</p>	<p>26 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 さつま芋のみそ汁</p> <p>野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ゴーヤー さつま芋 かつお節</p>	<p>27 お粥 煮魚 野菜煮物 キャベツのみそ汁</p> <p>野菜煮物 バナナ</p> <p>米 鮭 玉葱 人参 じゃが芋 豚肉 キャベツ バナナ かつお節</p>	<p>28 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 豆腐 玉葱 人参 豚肉 インゲン ごぼう かつお節</p>	<p>29 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 キャベツ かつお節 かつお節</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。