

# 6月分献立表



## \*\*\*お誕生会\*\*\*

## 日\*\*\*



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	主 な 材 料				エネルギー 上:未満児 下:以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 カや体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
2月	ミルク菓子	麻婆豆腐 拌三絲	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 でんぷん 春雨 ごま油 植物油 砂糖	にら 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	しょうゆ 米酢 鰹節 酒 ベイリーフ トマトケチャップ	556kcal 599kcal	
3火	ミルク菓子	鶏肉のチーズ焼き ひじきのサラダ 人参のスープ	ミルク大豆と 小魚の飴煮	牛乳 チーズ しらす干し 鶏肉 大豆	精白米 でんぷん ごま 植物油 砂糖	青菜 人参 バセリ キャベツ もやし ホールコーン ひじき	酒 食塩 米酢 鰹節 ベイリーフ しょうゆ みりん	552kcal 597kcal	
4水	ミルク果物 (バナナ)	魚の塩焼き きんぴらごぼう 大根の味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鮭 牛肉 みそ	精白米 糸こんにやく ごま 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ	酒 煮干し みりん しょうゆ 食塩	492kcal 519kcal	
5木	ミルク菓子	トンテキ風煮 添え野菜 しめじのスープ	ミルクでんでんむし ロール	牛乳 豚肉	精白米 カステラ プレツェル 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ カットわかめ	食塩 ウスターソース 鰹節 酒 こしょう しょうゆ ベイリーフ	513kcal 551kcal	
6金	ミルク菓子	十景丸子(じゅっけいがんすう) もやしのナムル 水菜のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豆腐	精白米 でんぷん ごま油 植物油 砂糖	水菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが えのきたけ	トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 食塩 米酢 酒 ウスターソース	528kcal 567kcal	
7土	ミルク菓子	肉じゃが 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 糸こんにやく 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	鰹節 酒 しょうゆ みりん	533kcal 574kcal	
9月	ミルク菓子	豚肉の香味焼き キャベツのカレー炒め 小松菜のスープ	ミルク菓子	牛乳 豚肉 みそ	精白米	小松菜 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが ホールコーン しめじ	みりん しょうゆ 鰹節 食塩 カレー粉 ベイリーフ	469kcal 493kcal	キャベツ 
10火	ミルク菓子	焼きししゃも 切干大根の炒め煮 キャベツの味噌汁	ミルクひじきナゲット	牛乳 ししゃも 鶏肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ	精白米 でんぷん 植物油 砂糖	さやいんげん 人参 ねぎ キャベツ 切干大根 えのきたけ 干し椎茸	鰹節 しょうゆ こしょう みりん 酒 煮干し 食塩 トマトケチャップ	502kcal 533kcal	さやいんげん 
11水	ミルク菓子 チーズ	津ぶっこバーグ コーンサラダ 春雨のスープ	乳酸飲料菓子	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 鶏卵 みそ	精白米 米粉 春雨 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが ゆでたけのこ ホール	しょうゆ 鰹節 食塩 こしょう 酒 米酢 ベイリーフ	509kcal 504kcal	
12木	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 青菜の昆布和え 小魚のふりかけ	あじさい ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト しらす干し 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 ごま 植物油 砂糖 ブルーベリージャム	バナナ 青菜 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし 塩昆布 青のり粉	鰹節 しょうゆ みりん	428kcal 443kcal	
13金	ミルク菓子	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 果物	ミルク菓子	牛乳 花かつお 鶏肉 みそ	精白米 でんぷん ごま 植物油 砂糖	メロン 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 しそ粉 しょうゆ 煮干し	542kcal 569kcal	キャベツ 
14土	ミルク菓子	ミネストローネ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ	ベイリーフ 鰹節 食塩 こしょう	494kcal 522kcal	
16月	ミルク菓子	なすとひき肉のカレーシチュー きゅうりのごまだれサラダ	ミルク菓子	牛乳 牛ひき肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 ごま 植物油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす にんにく しょうが セロリー	酒 オールスパイス カレー粉 食塩 こしょう トマトビュレ 米酢 ウスターソース 鰹節	570kcal 616kcal	きゅうり 
17火	ミルク菓子	豆腐の甘味噌かけ 人参しりしり風 麩のすまし汁	ミルクあじさいゼリー	牛乳 ツナ缶 ゼラチン 豆腐 みそ	精白米 麩 ごま油 砂糖	ぶどうジュース 人参 キャベツ しめじ 粉寒天	しょうゆ 酒 食塩 鰹節 みりん	468kcal 490kcal	
18水	ミルク果物 (バナナ)	豚肉のソースマリネ 粉ふき芋 もやしのスープ	ミルク菓子 昆布	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 植物油	ピーマン 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし 青のり 粉 カットわかめ 昆布	しょうゆ トマトケチャップ 食塩 ウスターソース 酒 こしょう ベイリーフ 鰹節	452kcal 471kcal	
19木	ミルク菓子	鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 なすの味噌汁	ミルクウイナー ドック	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 ウイナー 豆腐 みそ	精白米 テーブルロールパン 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ なす ひじき トマトケチャップ	酒 しょうゆ 食塩 煮干し こしょう 鰹節 トマトケチャップ	570kcal 619kcal	なす 
20金	ミルク菓子	魚の生姜煮 もやしのしそ粉和え 青菜のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 砂糖	青菜 人参 きゅうり もやし 大根 しょうが えのきたけ	食塩 しょうゆ みりん だし昆布 酒 しそ粉	451kcal 472kcal	
21土	ミルク菓子	豆乳カレースープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆乳	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	酒 鰹節 カレー粉 しょうゆ 食塩 ベイリーフ	505kcal 539kcal	
23月	ミルク菓子	揚げ鶏のレモンソース 春雨サラダ ごぼうの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 みそ	精白米 でんぷん 春雨 植物油 砂糖	レモン果汁 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう ホールコーン	煮干し 食塩 酒 しょうゆ 米酢	524kcal 562kcal	
24火	ミルク菓子	魚の梅風味マヨネーズ焼き ピーマンの甘辛炒め 豆腐のすまし汁	ミルクじゃじゃ麺	牛乳 鰹 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 スパゲティ 糸こんにやく 植物油 マヨネーズ 砂糖	練り梅 ピーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ カットわかめ	酒 しょうゆ 鰹節 食塩	502kcal 533kcal	うめ 
25水	ミルク菓子	なすのトマトグラタン コールスロー 塩野菜スープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 ねぎ トマトホール 缶 キャベツ 玉ねぎ なす 大根 にんにく しめじ	赤ワイン こしょう 食塩 トマトケチャップ 米酢 ベイリーフ 鰹節	515kcal 553kcal	なす 
26木	ミルク菓子	厚揚げのチャンプルー もやしのツナ和え 果物	ミルクカレー風味の フライドポテト	牛乳 ツナ缶 豚肉 厚揚げ	精白米 じゃが芋 ごま油 植物油 砂糖	バナナ 小松菜 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 干し椎茸	食塩 しょうゆ こしょう 酒 カレー粉	530kcal 571kcal	
27金	ミルク菓子	鶏肉のピカタ 切干大根のごまみそ和え えのきたけのすまし汁	ミルク菓子 小魚	牛乳 粉チーズ しらす干し 鶏肉 鶏卵 みそ	精白米 小麦粉 ごま 植物油 砂糖	青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 ホールコーン えのきた け	食塩 しょうゆ こしょう 鰹節	503kcal 536kcal	
28土	ミルク菓子	炒り豆腐 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	食塩 しょうゆ みりん 酒	549kcal 595kcal	
30月	ミルク菓子	ドライカレー キャロットサラダ	ミルク菓子	牛乳 魚肉ソーセージ ツナ缶	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが セロリー	オールスパイス こしょう 食塩 カレー粉 トマトケチャップ 米酢 ウスターソース	490kcal 521kcal	

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。  
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。  
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつの日分量です。



# 6月分 離乳食献立表 (目安)



		生後5~6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7~8か月頃	舌でつぶせる固さ	9~11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12~18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
2	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
3	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、キャベツ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
4	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ、大根	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 人参、玉ねぎ、大根	煮魚 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
5	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
6	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
7	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
9	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 小松菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 小松菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
10	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
11	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
12	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
13	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
14	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
17	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
18	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ、じゃが芋	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ、じゃが芋	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
19	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
20	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、大根	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、大根	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
21	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
23	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
24	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
25	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
26	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 小松菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 小松菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
27	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
28	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
30	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。