

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	火	きつねうどん エリンギの天ぷら 長芋ののり和え パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 梅と胡瓜の海苔巻き	米 うどん 油	薄揚げ 卵 かまぼこ	ねぎ エリンギ 長芋 ほうれん草 人参 胡瓜 パナナ
2	水	ご飯 鶏の韓国風ロースト ツナじゃが こんにやくのおかか和え 茄子とえのきの味噌汁 りんご	【午前】 ボーロ 【午後】 フルーツ白玉	米 ごま油 じゃが芋	鶏肉 ツナ	にんにく 玉葱 さやいんげん キャベツ 人参 小松菜 なすび えのき パナナ りんご
3	木	のし鶏サンド キャベツとコーンの炒め物 豆腐サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 ごはんピザ	パン 油 米	鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ ひじき ベーコン チーズ	玉葱 レタス キャベツ えのき コーン 胡瓜 トマト 人参 パセリ ビーマン グレープフルーツ
4	金	ご飯 キスの天ぷら 人参とピーマンのそぼろ炒め ひじきの胡麻和え 麩のすまし汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 黒糖蒸しパン	米 ふ 油 バター	キス 卵 鶏ミンチ ひじき 薄揚げ	玉葱 人参 ビーマン さやいんげん 大根 みつば オレンジ
5	土	きのこツナのトマトパスタ 千切りサラダ オニオンスープ パイン缶	【午前】 あられ 【午後】 源氏パイ	パスタ	ツナ ベーコン	しめじ えのき 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ ミニトマト 人参 パセリ
7	月	醤油ラーメン 中華風卵焼き 青梗菜の中華和え パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 わかめとじゃこのおむすび	中華麺 ごま油	豚肉 なたと 卵 しらす わかめ	もやし 玉葱 ニラ 筍 キャベツ 青梗菜 人参 パナナ
8	火	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 南瓜の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 玉葱とわかめの味噌汁 りんご	【午前】 ボーロ 【午後】 おからクッキー	米 バター	鮭 わかめ おから 卵	南瓜 玉葱 ブロッコリー 人参 パプリカ ねぎ りんご
9	水	大根飯 大豆入りクロック ほうれん草の胡麻和え えのきとわかめのすまし汁 みかんゼリー	【午前】 野菜チップス 【午後】 ガトーショコラ	米 ごま油 じゃが芋	大豆 卵 薄揚げ わかめ	大根 ほうれん草 もやし 人参 えのき ねぎ
10	木	ご飯 鰯の竜田揚げ 茄子の煮びたし 野菜のおかかマヨ和え 白菜とす揚げの味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 りんごゼリー	米 じゃが芋	鰯 薄揚げ	なす キャベツ ブロッコリー 人参 白菜 ねぎ グレープフルーツ
11	金	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 塩肉じゃが 大根の吉野酢和え きのこのすまし汁 パインアップル	【午前】 あられ 【午後】 チーズマフィン	米 油 じゃが芋 バター	豚肉 牛肉 チーズ 卵	パプリカ キャベツ 玉葱 グリンピース にんにく きゅうり 大根 えのき しめじ みつば
12	土	胡麻焼きそば ブロッコリーのゆかり和え ほうれん草の味噌汁 みかん缶	【午前】 かりんとう 【午後】 ミレービスケット	中華麺 油	豚肉 海老 薄揚げ	キャベツ 白葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 もやし
14	月	ご飯 スズキの胡麻焼き 切干大根煮 じゃがいものおかか和え 玉葱のすまし汁 りんご	【午前】 ボーロ 【午後】 マラサダ	米 油 じゃが芋	スズキ わかめ 豆腐 豆乳 卵	キャベツ 白葱 人参 ブロッコリー ほうれん草 もやし 玉葱 ねぎ りんご グリンピース 椎茸
15	火	あさりの和風パスタ 豚肉のピカタ トマトサラダ キャベツのスープ パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 炊き込みご飯	パスタ バター 米	あさり 豚肉 卵 わかめ ベーコン 薄揚げ	えのき しめじ 青じそ パセリ トマト ほうれん草 キャベツ 干し椎茸 人参 パナナ
16	水	牛丼 ほうれん草とえのきの炒め物 春雨の酢の物 なめこの味噌汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 麩ラスク	米 油 ふ バター	牛肉 ひじき	玉葱 ほうれん草 コーン えのき パプリカ キャベツ 胡瓜 なめこ ねぎ オレンジ
17	木	卵サンド 鮭のムニエル 大根と水菜のサラダ 野菜スープ パインアップル	【午前】 あられ 【午後】 ライスコロッケ	パン バター マヨネーズ ごま油 じゃが芋	卵 鮭 わかめ しらす ベーコン チーズ	胡瓜 大根 人参 水菜 ミニトマト 玉葱 コーン パセリ パインアップル
18	金	ご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 ちくわ磯辺焼き 豆苗ののり和え いとこ汁 グレープフルーツ	【午前】 ボーロ 【午後】 じゃがチーズもち	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 竹輪 卵 海苔 チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 筍 ビーマン 豆苗 もやし 小松菜 南瓜 茄子 じゃが芋 グレープフルーツ
19	土	ミートソースのペンネ レタスのサラダ もやしのスープ 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 サッポロポテト	ペンネ	牛肉 わかめ	にんにく 生姜 玉葱 パセリ レタス もやし サニーレタス 胡瓜 ミニトマト 黄パプリカ
21	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨の炒め物 ほうれん草のたらこ和え しそとトマトの味噌汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 メルティフレーク	米 ごま油	卵 鶏ミンチ たらこ	椎茸 人参 さやいんげん 生姜 にんにく 玉葱 小松菜 ほうれん草 白菜 大葉 トマト えのき パナナ
22	火	カレーうどん 蒸し豆腐 もずくの酢の物 りんご	【午前】 おこし 【午後】 きな粉おにぎり	うどん 米	牛肉 薄揚げ 豆腐 鶏ミンチ もずく わかめ	生姜 人参 玉葱 葱 白葱 胡瓜 トマト りんご
23	水	丹後のばら寿司 鶏の照り焼き キャベツと胡瓜のゆかり和え わかめと豆腐の味噌汁 アメリカンチェリー	【午前】 あられ 【午後】 わらびもち	米 油	鯖 鶏肉 豆腐 わかめ	生姜 ごぼう 椎茸 さやいんげん キャベツ 胡瓜 大葉 葱 アメリカンチェリー
24	木	ご飯 牛肉とアスパラの炒め物 里芋の煮ころがし ひじきと野菜のごまチーズ和え 大根と豆苗のすまし汁 オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 大豆とツナのナゲット	米 油 マヨネーズ	牛肉 ひじき しらす 大豆	アスパラガス 人参 玉葱 里芋 胡瓜 コーン 大根 豆苗 パセリ オレンジ
25	金	ご飯 鯖の西京焼き 大豆入りひじき煮 白菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 パインアップル	【午前】 ボーロ 【午後】 たらこトースト	米 油 パン バター	鯖 大豆 ひじき 薄揚げ 豆腐 わかめ たらこ	人参 さやいんげん 白菜 ほうれん草 三つ葉 パインアップル
26	土	焼きビーフン 野菜の胡麻和え えのきとニラの味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ハッピーターン	ビーフン ごま油	豚肉 海老	もやし 人参 玉葱 ビーマン ごぼう キャベツ ほうれん草 えのき にら
28	月	ご飯 鯖の大葉味噌焼き きのこ入りおからの炊いたん 葛切りの酢の物 玉葱と大根のすまし汁 りんご	【午前】 おこし 【午後】 もだん焼き	米 ごま油 油 うどん	鯖 おから 薄揚げ 卵 豚肉	大葉 人参 しめじ えのき 椎茸 生姜 葱 さやいんげん 胡瓜 玉葱 大根 三つ葉 りんご
29	火	野菜とひき肉のトマトパスタ じゃがバター グリーンサラダ 人参とコーンのスープ パナナ	【午前】 あられ 【午後】 ひじきご飯	パスタ じゃが芋 バター	牛ミンチ 豚ミンチ ひじき 薄揚げ	茄子 玉葱 ビーマン にんにく パセリ レタス サニーレタス 胡瓜 黄ピーマン かいわれ大根 セロリ コーン 人参 ごぼう パナナ
30	水	ご飯 鰯のカレー風味揚げ 大根の洋風炒め ほうれん草ののり合え もやしと人参のすまし汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 水無月	米 油	鰯 ベーコン 海苔	大根 パセリ にんにく ほうれん草 人参 キャベツ もやし オレンジ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

9日はお誕生日会です。

立案者:柿木 和代

令和3年度

6月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ ほうれん草 人参 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
2	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 じゃが芋 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
3	木	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 豆腐 キャベツ 胡瓜 トマト	【午前】 りんご 【午後】 お粥
4	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 大根	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
5	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 胡瓜 ミニトマト	【午前】 りんご 【午後】 お粥
7	月	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 キャベツ 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
8	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 南瓜 ブロッコリー 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
9	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 じゃが芋 ほうれん草	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
10	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 茄子 人参 ブロッコリー	【午前】 りんご 【午後】 お粥
11	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ じゃが芋 胡瓜 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
12	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 ブロッコリー ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
14	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 じゃが芋 ブロッコリー	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
15	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ トマト ほうれん草 キャベツ	【午前】 りんご 【午後】 お粥
16	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 ほうれん草 さつまいも	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
17	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 大根 人参 じゃが芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
18	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 玉葱 南瓜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
19	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 胡瓜 ミニトマト	【午前】 りんご 【午後】 お粥
21	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 ほうれん草 トマト	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
22	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 玉葱 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
23	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 胡瓜 じゃが芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
24	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 胡瓜 大根	【午前】 りんご 【午後】 お粥
25	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 白菜 ほうれん草	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
26	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 キャベツ	【午前】 りんご 【午後】 お粥
28	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 胡瓜 大根	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
29	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ じゃが芋 胡瓜 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
30	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 ほうれん草 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 9日はお誕生日会です。

立案者: 柿木 和代