



| 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                                         |
|----|---|------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|
| 2  | 月 | ご飯 ヤンニョムチキン チヂミ<br>フロッキーのナムル にらともやしのスープ<br>オレンジ            | [午前]かりんとう<br>[午後]芋ようかん       | 米 ごま油<br>さつま芋         | 鶏肉<br>しらす わかめ              | 人参 葱 フロッキー にんにく にら<br>もやし オレンジ                    |
| 3  | 火 | きつねうどん 鰻の南蛮漬け<br>ひじきの胡麻和え りんご                              | [午前]おこし<br>[午後]豆腐とコーンの混ぜご飯   | うどん 米 油               | 薄揚げ 鰻<br>ひじき               | 葱 玉葱 人参 ビーマン さやえんどう<br>豆腐 コーン りんご                 |
| 4  | 水 | ビビンバ ジャが芋のガレット<br>豆苗の中華和え 玉葱とわかめのスープ<br>パイナップル             | [午前]あられ<br>[午後]餃子の皮でピザ       | 米 ジャが芋<br>ごま油         | 牛ミンチ わかめ<br>チーズ ツナ         | 人参 ほうれん草 もやし 豆苗 玉葱 葱<br>ビーマン コーン パイナップル           |
| 5  | 木 | ご飯 豆腐の落とし揚げ 小松菜の煮浸し<br>大根の甘酢和え 玉葱の味噌汁 パナナ                  | [午前]野菜チップス<br>[午後]ちんびん       | 米 油<br>さつま芋           | 豆腐 薄揚げ<br>ひじき 卵            | 人参 枝豆 小松菜 大根 胡瓜 里芋 葱<br>玉葱 えのき パナナ                |
| 6  | 金 | ロールパン ススキのアクアパッツァ<br>南瓜のソテー コールスローサラダ<br>サラダ菜のスープ グレープフルーツ | [午前]かりんとう<br>[午後]海苔おにぎり      | パン 米<br>マヨネーズ 油       | ススキ 海苔                     | ミニトマト フロッキー しめじ 玉葱<br>キャベツ 人参 南瓜 サラダ菜<br>グレープフルーツ |
| 7  | 土 | ほうれん草ときのこのパスタ 和風サラダ<br>もやしのスープ みかん缶                        | [午前]おこし<br>[午後]ミレービスケット      | パスタ 油                 | ツナ 薄揚げ<br>わかめ              | ほうれん草 しめじ えのき<br>にんにく 人参 胡瓜 もやし                   |
| 9  | 月 | マーボー丼 さつま芋のしもん煮<br>小松菜の海苔和え 鰻とえのきの味噌汁<br>パナナ               | [午前]あられ<br>[午後]ほうしパン         | 米 さつま芋<br>油 パン<br>バター | 豚肉 豆腐<br>海苔                | 白葱 にんにく 生姜 小松菜 人参<br>キャベツ えのき パナナ                 |
| 10 | 火 | 味噌ラーメン 中華風卵焼き<br>キャベツとかにかまの和え物 オレンジ                        | [午前]野菜チップス<br>[午後]鮭のおにぎり     | 中華麺<br>油 米            | 卵 鮭 胡麻<br>カニカマ きくらげ        | もやし にんにく にら 玉葱 筍 玉葱<br>もやし 胡瓜 オレンジ                |
| 11 | 水 | たこめし 豚かつ ほうれん草の白和え<br>大根のすまし汁 ぶどうゼリー                       | [午前]かりんとう<br>[午後]お楽しみクッキー    | 米 油                   | たこ 豚肉<br>豆腐 卵 胡麻           | 人参 ほうれん草 椎茸 大根 葱                                  |
| 12 | 木 | ご飯 茶碗蒸し風 南瓜の含め煮<br>ささみと野菜の和え物 白菜の味噌汁<br>りんご                | [午前]おこし<br>[午後]シュガーポテト       | 米 油<br>さつま芋           | 卵 ささみ<br>竹輪 鶏肉 胡麻          | 椎茸 南瓜 玉葱 小松菜 もやし 人参<br>キャベツ 生姜 白菜 白葱 りんご          |
| 13 | 金 | ご飯 みぞ焼きチキン<br>じゃが芋の煮ころがし 白菜のおかか和え<br>豆腐のすまし汁 パナナ           | [午前]野菜チップス<br>[午後]マーブル蒸しパン   | 米 油<br>じゃが芋           | 鶏肉 豆腐<br>わかめ               | 白菜 ほうれん草 生姜 白菜 人参<br>三つ葉 パナナ                      |
| 14 | 土 | トマトのジャージャン麺 キャベツの海苔和え<br>鰻とわかめのすまし汁 パイン缶                   | [午前]あられ<br>[午後]サッポロポテト       | うどん 油                 | 豚肉 海苔<br>わかめ               | 生姜 にんにく 白葱 玉葱 キャベツ 人参<br>小松菜 玉葱                   |
| 16 | 月 | 炊き込みご飯 鯖の生姜煮<br>フロッキーのしらす和え なめこの味噌汁<br>オレンジ                | [午前]かりんとう<br>[午後]クリームサンド     | 米 パン                  | 鯖 卵<br>しらす 薄揚げ             | 人参 生姜 フロッキー 白菜 なめこ<br>えのき 葱 オレンジ                  |
| 17 | 火 | ミートソースのペンネ カレイのソテー<br>グリーンサラダ オニオンスープ<br>パナナ               | [午前]おこし<br>[午後]五平餅           | ペンネ<br>油 米            | カレイ 牛ミンチ                   | 玉葱 レタス サニーレタス 胡瓜<br>黄パプリカ かいわれ大根<br>人参 パセリ パナナ    |
| 18 | 水 | ドライカレー ジャが芋のオムレツ<br>人参ドレッシングサラダ<br>ほうれん草のスープ パイナップル        | [午前]あられ<br>[午後]フルーツヨーグルト     | 米 ジャが芋                | 牛ミンチ ツナ<br>豚ミンチ 卵<br>わかめ   | 人参 玉葱 ビーマン コーン 胡瓜 レタス<br>サニーレタス ほうれん草 パイナップル      |
| 19 | 木 | ご飯 千草豆腐 小松菜とちくわの炒め物<br>いんげんの胡麻和え えのきの味噌汁<br>りんご            | [午前]野菜チップス<br>[午後]チョコバナナ     | 米 油<br>ごま油            | 豆腐 竹輪<br>ひじき               | 椎茸 ごぼう 人参 小松菜 しめじ<br>えのき 葱 りんご パナナ                |
| 20 | 金 | 牛ごぼうご飯 五目大豆煮<br>キャベツの塩昆布和え あさりのすまし汁<br>オレンジ                | [午前]おこし<br>[午後]照り焼きピザ        | 米 ごま油                 | 牛肉 鶏肉<br>大豆 あさり            | ごぼう 生姜 人参 蓮根 椎茸 キャベツ<br>玉葱 三つ葉 ビーマン オレンジ          |
| 21 | 土 | ソース焼きそば トマトとわかめの酢の物<br>茄子とえのきの味噌汁 桃缶                       | [午前]かりんとう<br>[午後]ほたて焼き       | 中華麺<br>油 米            | 豚肉 わかめ<br>しらす              | キャベツ 人参 もやし にら トマト<br>胡瓜 茄子 えのき                   |
| 23 | 月 | カルシウムご飯 キスの天ぷら<br>五色なます 鰻のすまし汁 パナナ                         | [午前]あられ<br>[午後]きな粉棒          | 米 油                   | しらす 海老<br>きす 薄揚げ           | 小松菜 大根 人参 胡瓜<br>大根 三つ葉 パナナ                        |
| 24 | 火 | カレーうどん きのこの蒸し豆腐<br>フロッキーの浅漬け りんご                           | [午前]野菜チップス<br>[午後]ツナと胡瓜の海苔巻き | うどん 米<br>油 マヨネーズ      | 牛肉 薄揚げ<br>ツナ 豆腐<br>鶏ミンチ 海苔 | 人参 玉葱 葱 しめじ フロッキー<br>胡瓜 りんご                       |
| 25 | 水 | ご飯 鰻のかばやき ツナじゃが<br>白和え 茄子の味噌汁<br>グレープフルーツ                  | [午前]おこし<br>[午後]チーズ春巻き        | 米 油<br>じゃが芋           | 鰻 ツナ 厚揚げ<br>海苔 チーズ         | キャベツ 人参 小松菜 茄子 もやし<br>葱 グレープフルーツ                  |
| 26 | 木 | ご飯 鶏の照り焼き さつま芋のきんぴら<br>ごぼうと人参の胡麻和え<br>とろろ昆布のすまし汁 パナナ       | [午前]かりんとう<br>[午後]ビールゼリー      | 米 さつま芋                | 鶏肉 わかめ                     | 人参 ビーマン ごぼう キャベツ 玉葱<br>パナナ                        |
| 27 | 金 | ホットドッグ ほうれん草とコーンのソテー<br>キャロットラペ コンソメスープ<br>パイナップル          | [午前]あられ<br>[午後]塩昆布のおにぎり      | パン 米 油                | ウインナー                      | キャベツ ほうれん草 えのき 玉葱<br>人参 パセリ パイナップル                |
| 28 | 土 | 焼きビーフン 大根のサラダ<br>キャベツのスープ みかん缶                             | [午前]野菜チップス<br>[午後]かっぱえびせん    | ビーフン<br>ごま油           | 豚肉 海老                      | もやし 人参 玉葱 ビーマン 大根<br>かいわれ大根 キャベツ                  |
| 30 | 月 | ご飯 白身魚のコーンマヨ焼 人参しいし<br>オクラのおかか和え 南瓜の味噌汁<br>パナナ             | [午前]おこし<br>[午後]水無月           | 米 油<br>マヨネーズ          | メルルーサ ひじき<br>小豆 ツナ わかめ     | 人参 もやし オクラ トマト コーン<br>南瓜 葱 パナナ                    |

令和7年度



6月

離乳食献立表



ゆいかごこども園

| 日  | 曜 | おひる              | 食材                    | おやつ                    |
|----|---|------------------|-----------------------|------------------------|
| 2  | 月 | 軟飯 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ 人参 フロccoli ジャガ芋 | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 3  | 火 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鯛 玉葱 人参 ピーマン      | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 4  | 水 | 軟飯 魚と野菜の煮物       | 米 鯛 ほうれん草 ジャガ芋 人参     | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 5  | 木 | 軟飯 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 大根 胡瓜 ジャガ芋       | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 6  | 金 | パン粥 魚と野菜の煮物      | パン カレイ 南瓜 キャベツ 人参     | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 7  | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 フロccoli 玉葱 キャベツ | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 9  | 月 | 軟飯 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 小松菜 人参 さつま芋      | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 10 | 火 | 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 胡瓜    | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 11 | 水 | 軟飯 魚と野菜の煮物軟飯     | 米 鯛 ほうれん草 大根 人参       | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 12 | 木 | 軟飯 魚と野菜の煮物       | 米 カレイ キャベツ 人参 さつま芋    | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 13 | 金 | 軟飯 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 白菜 ほうれん草 ジャガ芋    | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 14 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鮭 玉葱 人参 小松菜       | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 16 | 月 | 軟飯 魚と野菜の煮物       | 米 鯛 フロccoli 人参 白菜     | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 17 | 火 | 煮込みうどん ささみと野菜の煮物 | うどん ささみ 玉葱 人参 さつま芋    | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 18 | 水 | 軟飯 魚と野菜の煮物       | 米 カレイ ジャガ芋 ほうれん草 玉葱   | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 19 | 木 | 軟飯 豆腐と野菜の煮物      | 米 豆腐 小松菜 人参 南瓜        | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 20 | 金 | 軟飯 魚と野菜の煮物       | 米 鮭 キャベツ 人参 さつま芋      | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 21 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん 鯛 トマト 胡瓜 玉葱       | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 23 | 月 | 軟飯 魚と野菜の煮物       | 米 カレイ 大根 人参 さつま芋      | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 24 | 火 | 煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物  | うどん 豆腐 人参 大根 南瓜       | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 25 | 水 | 軟飯 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ ジャガ芋 キャベツ 小松菜   | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 26 | 木 | 軟飯 魚と野菜の煮物       | 米 鮭 さつま芋 人参 ピーマン      | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 27 | 金 | パン粥 魚と野菜の煮物      | パン 鯛 ほうれん草 キャベツ 人参    | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |
| 28 | 土 | 煮込みうどん 魚と野菜の煮物   | うどん カレイ 大根 玉葱 ピーマン    | [午前]赤ちゃんせんべい<br>[午後]軟飯 |
| 30 | 月 | 軟飯 ささみと野菜の煮物     | 米 ささみ トマト 南瓜 人参       | [午前]バナナ<br>[午後]軟飯      |

※午前のおやつは変更する場合があります。 11日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子