

6月 献立表

いっぽ保育園(離乳食完了)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	★三枚肉そば ★千草焼き パイン	ミルク 油みそおにぎり	沖縄そば、米、砂糖、三温糖	豚肉、卵、かまぼこ、だし骨、かにかまぼこ、みそ、ツナ缶、育児ミルク	パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、のり、ひじき	りんご	
2	水	御飯 みそ汁 さけのサラダ焼き ごま和え	ミルク ココアくずもち	米、砂糖、タピオカパール、くず粉、油、じゃがいも	牛乳、さけ、みそ、きな粉、ごま、油揚げ、育児ミルク	ウンチュー、なつみかん、クリームコーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	バナナ	
3	木	御飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	ミルク リッツのマシュマロ包	米、こんにゃく、砂糖、油	ちくわ、鶏肉、みそ、ごま、育児ミルク	キウイ、れんこん、人参、小松菜、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、青のり	グレープフルーツ	
4	金	混ぜ寿司 みそ汁 蒸し魚のあんかけ コロコロきゅうり	ミルク オートミールスナック	米、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	たら、みそ、油揚げ、育児ミルク	オレンジ、青梗菜、きゅうり、南瓜、玉葱、ごぼう、ねぎ、人参、レーズン、切干大根、しいたけ、のり	バナナ	
5	土	ソーメンチャンプルー すまし汁 グレープフルーツ	ミルク ★ポーポー	そうめん、小麦粉、黒糖粉	豆乳、卵、育児ミルク、ツナ缶	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、にら、えのきたけ、ねぎ、しめじ	りんご	
6	日							
7	月	麦ごはん すまし汁 キッズマーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え	ミルク お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、きび、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、かつお節、育児ミルク	オレンジ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	キウイ	
8	火	お弁当会		ミルク ★ケーキ・キャラット	小麦粉、油、砂糖	卵、育児ミルク	にんじん	バナナ
9	水	なすミートスパゲティ おくらスープ ハンダマのサラダ シークワサーゼリー	ミルク 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐、育児ミルク、豆乳、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、なす、はんだま、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、オクラ、トマト、コーン、にんにく	オレンジ	
10	木	御飯 みそ汁 さわらのもやしあんかけ いんげんのごま炒め	ミルク 米粉おに蒸しパン	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さわら、豆乳、みそ、ごま、育児ミルク	バナナ、もやし、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ	グレープフルーツ	
11	金	御飯 みそ汁 豚肉と昆布の炒め煮 サラダ	ミルク ★カミカミかき揚げ	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、育児ミルク、卵、ちくわ、みそ、油揚げ	パイン、ブロッコリー、きゅうり、人参、玉葱、大根、ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン、こんぶ、生姜	バナナ	
12	土	豚丼 そうめん汁 オレンジ	ミルク ジャムサンド	米、ロールパン、そうめん、油、片栗粉	豚肉、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、にんにく、しょうが	りんご	
13	日							
14	月	ドライカレーライス すまし汁 チンゲン菜のしらすサラダ きな粉ヨーグルト	ミルク 紅いモバイ	米、むらさきいも、砂糖、油、油、春巻きの皮、小麦粉、黒糖粉	豚ひき肉、ヨーグルト、育児ミルク、大豆、しらす干し、かつお節、きな粉	玉葱、青梗菜、冬瓜、りんご、キャベツ、人参、レーズン、ピーマン、セロリ、トマトピューレ、ねぎ、にんにく、生姜	グレープフルーツ	
15	火	★三枚肉そば ★千草焼き パイン	ミルク 油みそおにぎり	沖縄そば、米、砂糖、三温糖	豚肉、卵、かまぼこ、だし骨、かにかまぼこ、みそ、ツナ缶、育児ミルク	パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、のり、ひじき	りんご	
16	水	御飯 みそ汁 さけのサラダ焼き ごま和え	ミルク ココアくずもち	米、砂糖、タピオカパール、くず粉、油、じゃがいも	牛乳、さけ、みそ、きな粉、ごま、油揚げ、育児ミルク	ウンチュー、なつみかん、クリームコーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	バナナ	
17	木	御飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	ミルク リッツのマシュマロ包	米、こんにゃく、砂糖、油	ちくわ、鶏肉、みそ、ごま、育児ミルク	キウイ、れんこん、人参、小松菜、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、青のり	グレープフルーツ	
18	金	混ぜ寿司 みそ汁 蒸し魚のあんかけ コロコロきゅうり	ミルク オートミールスナック	米、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉	たら、みそ、油揚げ、育児ミルク	オレンジ、青梗菜、きゅうり、南瓜、玉葱、ごぼう、ねぎ、人参、レーズン、切干大根、しいたけ、のり	バナナ	
19	土	ソーメンチャンプルー すまし汁 グレープフルーツ	ミルク ★ポーポー	そうめん、小麦粉、黒糖粉	豆乳、卵、育児ミルク、ツナ缶	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、にら、えのきたけ、ねぎ、しめじ	りんご	
20	日							
21	月	麦ごはん すまし汁 キッズマーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え	ミルク お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、きび、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、かつお節、育児ミルク	オレンジ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	キウイ	
22	火	きびご飯 豆乳汁 白身魚の照り焼き ★スパゲティサラダ	ミルク ★ケーキ・キャラット	米、小麦粉、スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ、きび	たら、豆乳、卵、育児ミルク、ハム、あさり	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン、レーズン	バナナ	
23	水	慰霊の日						
24	木	サンドイッチ トマトスープ ★ミモザサラダ フライドポテト	ミルク ★誕生ケーキ	じゃがいも、食パン、油、マヨネーズ、パン粉	卵、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、チーズ、ベーコン、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト、にんじん	豆乳	
25	金	御飯 みそ汁 豚肉と昆布の炒め煮 サラダ	ミルク ★カミカミかき揚げ	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、育児ミルク、卵、ちくわ、みそ、油揚げ	パイン、ブロッコリー、きゅうり、人参、玉葱、大根、ピーマン、ねぎ、ごぼう、コーン、こんぶ、生姜	バナナ	
26	土	豚丼 そうめん汁 オレンジ	ミルク ジャムサンド	米、ロールパン、そうめん、油、片栗粉	豚肉、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、いちごジャム、にんにく、しょうが	りんご	
27	日							
28	月	うっちんごはん 魚汁(魚) ★ゴーヤーチャンプルー ミニゼリー	ミルク ちんすこう オレンジ	米、ミニゼリー、小麦粉、ラード、黒糖粉、油、油	あかうお、木綿豆腐、卵、豚肉、みそ、ツナ缶、ごま、育児ミルク	オレンジ、にんじん、にがり、ねぎ、ごぼう、しいたけ	りんご	
29	火	なすミートスパゲティ おくらスープ ハンダマのサラダ シークワサーゼリー	ミルク 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐、育児ミルク、豆乳、ツナ缶、チーズ	たまねぎ、なす、はんだま、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、オクラ、トマト、コーン、にんにく	バナナ	
30	水	御飯 みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ	ミルク ゴーヤーチップ	米、じゃがいも、油、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ、育児ミルク	すいか、たまねぎ、きゅうり、にがり、にんじん、チンゲンサイ、ヤングコーン、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	グレープフルーツ	

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 作成者： 管理栄養士 桑江 綾子

6月 献立表

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	★そぼろそば ★千草焼き	ミルク	沖縄そば、砂糖、三温糖	卵、かまぼこ、だし骨、育児ミルク、ささみミンチ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき	
2	水	軟飯 みそ汁 さけのサラダ焼き ごま和え	ミルク	米、油、じゃがいも	さけ、みそ、ごま、油揚げ、育児ミルク	なつみかん、ウンチュー、クリームコーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
3	木	軟飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	ミルク	米、砂糖、油	ちくわ、鶏肉、みそ、ごま、育児ミルク	キウイ、れんこん、人参、小松菜、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、青のり	
4	金	雑炊 みそ汁 蒸し魚のあんかけ オレンジ	ミルク	米、砂糖、油、片栗粉	たら、みそ、油揚げ、育児ミルク	オレンジ、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん	
5	土	煮込みそうめん すまし汁 オレンジ	ミルク	そうめん	ツナ缶、育児ミルク	キャベツ、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、オレンジ	
6	日						
7	月	軟飯 すまし汁 キッズマーボー豆腐 お浸し	ミルク	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、納豆、みそ、育児ミルク、ささみミンチ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ	
8	火	お弁当会		ミルク	育児ミルク		
9	水	なすミートスパゲティ おくらスープ ハンダマのサラダ	ミルク	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、育児ミルク	たまねぎ、はんだま、きゅうり、なす、トマトピューレ、にんじん、オクラ、トマト、コーン、にんにく	
10	木	軟飯 みそ汁 白身魚のもやしあんかけ いんげんのごま炒め	ミルク	米、じゃがいも、片栗粉、油	かれい、みそ、ごま、育児ミルク	バナナ、もやし、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ	
11	金	軟飯 みそ汁 鶏肉と人参のあんかけ 塩ゆでサラダ	ミルク	米、砂糖、片栗粉	ささみミンチ、木綿豆腐、みそ、育児ミルク	ブロッコリー、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	
12	土	雑炊 そうめん汁 オレンジ	ミルク	米、そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん	
13	日						
14	月	ブラウンシチューライス すまし汁 しらすサラダ ヨーグルト和え	ミルク	米、油、砂糖、小麦粉、黒糖粉	豚ひき肉、ヨーグルト、育児ミルク、しらす干し、かつお節	たまねぎ、とうがん、チンゲンサイ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ねぎ	
15	火	★そぼろそば ★千草焼き	ミルク	沖縄そば、砂糖、三温糖	卵、かまぼこ、だし骨、育児ミルク、ささみミンチ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき	
16	水	軟飯 みそ汁 さけのサラダ焼き ごま和え	ミルク	米、油、じゃがいも	さけ、みそ、ごま、油揚げ、育児ミルク	なつみかん、ウンチュー、クリームコーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
17	木	軟飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	ミルク	米、砂糖、油	ちくわ、鶏肉、みそ、ごま、育児ミルク	キウイ、れんこん、人参、小松菜、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、青のり	
18	金	雑炊 みそ汁 蒸し魚のあんかけ オレンジ	ミルク	米、砂糖、油、片栗粉	たら、みそ、油揚げ、育児ミルク	オレンジ、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん	
19	土	煮込みそうめん すまし汁 オレンジ	ミルク	そうめん	ツナ缶、育児ミルク	キャベツ、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、オレンジ	
20	日						
21	月	軟飯 すまし汁 キッズマーボー豆腐 お浸し	ミルク	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、納豆、みそ、育児ミルク、ささみミンチ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ	
22	火	軟飯 豆乳汁 白身魚の照り焼き ★スパゲティサラダ	ミルク	米、マヨネーズ、スパゲティ	たら、豆乳、育児ミルク	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン、にんじん	
23	水	慰霊の日					
24	木	軟飯 トマトスープ ハンバーグ ★ミモザサラダ	ミルク	じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、米	豚ひき肉、卵、牛乳、ツナ缶、チーズ、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト、にんじん	
25	金	軟飯 みそ汁 鶏肉と人参のあんかけ 塩ゆでサラダ	ミルク	米、砂糖、片栗粉	ささみミンチ、木綿豆腐、みそ、育児ミルク	ブロッコリー、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	
26	土	雑炊 そうめん汁 オレンジ	ミルク	米、そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん	
27	日						
28	月	雑炊 すまし汁 ★ゴーヤーチャンプルー	ミルク	米、油、油	卵、木綿豆腐、ツナ缶、育児ミルク、みそ、ささみミンチ、あかうお	にんじん、にがうり、ごぼう、しいたけ、ねぎ	
29	火	なすミートスパゲティ おくらスープ ハンダマのサラダ	ミルク	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、育児ミルク	たまねぎ、はんだま、きゅうり、なす、トマトピューレ、にんじん、オクラ、トマト、コーン、にんにく	
30	水	軟飯 みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ	ミルク	米、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ、育児ミルク	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ヤングコーン、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子

6月 献立表

いっぽ保育園(離乳食中期)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	そばろそば 千草焼き	ミルク	沖繩そば	卵、だし骨、育児ミルク、ささみミンチ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
2	水	全がゆ すまし汁 煮魚 お浸し	ミルク	米、じゃがいも	さけ、育児ミルク	ウンチュー、なつみかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
3	木	全粥 すまし汁 煮物	ミルク	米	育児ミルク、ささみミンチ	にんじん、こまつな、さやいんげん	
4	金	雑炊 すまし汁 煮魚 お浸し	ミルク	米	たら、育児ミルク	オレンジ、チンゲンサイ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん	
5	土	煮込みそうめん すまし汁 オレンジ	ミルク	そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	キャベツ、にんじん、オレンジ	
6	日						
7	月	全粥 すまし汁 キッズマーボー豆腐 お浸し	ミルク	米、片栗粉	木綿豆腐、納豆、育児ミルク、ささみミンチ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ	
8	火	お弁当会		ミルク		育児ミルク	
9	水	なすミートスパゲティ すまし汁 お浸し	ミルク	スパゲティ、小麦粉	チーズ、育児ミルク、ささみミンチ	たまねぎ、きゅうり、なす、トマトピューレ、にんじん、トマト	
10	木	全がゆ すまし汁 煮物 バナナ	ミルク	米、じゃがいも、片栗粉	かれい、育児ミルク	バナナ、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	
11	金	全がゆ すまし汁 鶏肉と人参のあん 塩ゆでサラダ	ミルク	米、片栗粉	ささみミンチ、絹ごし豆腐、育児ミルク	ブロッコリー、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	
12	土	雑炊 そうめん汁 オレンジ	ミルク	米、そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん	
13	日						
14	月	ミルク雑炊 すまし汁 お浸し ヨーグルト和え	ミルク	米	ささみミンチ、ヨーグルト、育児ミルク、しらす干し	たまねぎ、とうがん、チンゲンサイ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ	
15	火	そばろそば 千草焼き	ミルク	沖繩そば	卵、だし骨、育児ミルク、ささみミンチ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
16	水	全がゆ すまし汁 煮魚 お浸し	ミルク	米、じゃがいも	さけ、育児ミルク	ウンチュー、なつみかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	木	全粥 すまし汁 煮物	ミルク	米	育児ミルク、ささみミンチ	にんじん、こまつな、さやいんげん		
18	金	雑炊 すまし汁 煮魚 お浸し	ミルク	米	たら、育児ミルク	オレンジ、チンゲンサイ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん		
19	土	煮込みそうめん すまし汁 オレンジ	ミルク	そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	キャベツ、にんじん、オレンジ		
20	日							
21	月	全粥 すまし汁 キッズマーボー豆腐 お浸し	ミルク	米、片栗粉	木綿豆腐、納豆、育児ミルク、ささみミンチ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ		
22	火	全がゆ 豆乳汁 煮魚 お浸し	ミルク	米	豆乳、たら、育児ミルク	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン、にんじん		
23	水	慰霊の日						
24	木	全粥 トマトスープ 煮物 マッシュポテト	ミルク	じゃがいも、米	育児ミルク、ささみミンチ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト、にんじん		
25	金	全がゆ すまし汁 鶏肉と人参のあん 塩ゆでサラダ	ミルク	米、片栗粉	ささみミンチ、絹ごし豆腐、育児ミルク	ブロッコリー、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ		
26	土	雑炊 そうめん汁 オレンジ	ミルク	米、そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん		
27	日							
28	月	雑炊 すまし汁 煮物	ミルク	米	絹ごし豆腐、育児ミルク、ささみミンチ、あかうお	にんじん、にがうり、ねぎ		
29	火	なすミートスパゲティ すまし汁 お浸し	ミルク	スパゲティ、小麦粉	チーズ、育児ミルク、ささみミンチ	たまねぎ、きゅうり、なす、トマトピューレ、にんじん、トマト		
30	水	全粥 すまし汁 煮物 お浸し	ミルク	米、じゃがいも	育児ミルク、ささみミンチ	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ		

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 作成者： 管理栄養士 桑江 綾子