

日		離乳食12～18	離乳食9～11
2日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 筑前煮 鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(もやし、ねぎ) もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、水、しょうゆ、砂糖 茹で野菜サラダ きゅうり、にんじん みそ汁(もやし、ねぎ) もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 まんまるじゃが じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉	
3日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	食パン ミートスパゲティ― 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ― 野菜スティック(きゅうり、みそマヨ) きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖 コーンスープ(玉ねぎ) クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩 バナナ	食パン ミートスパゲティ― 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、食塩、スパゲティ― 茹で野菜 きゅうり コーンスープ(玉ねぎ) クリームコーン缶、たまねぎ、水、牛乳、食塩
	午後	牛乳 鶏そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおのり	
4日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 コールスローサラダ キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ みそ汁(いも・ねぎ) じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし バナナ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ コールスローサラダ キャベツ、にんじん、食塩 みそ汁(いも・ねぎ) じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ
	午後	牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ	
5日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	ハヤシライス 米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース 大根サラダ だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖 キウイフルーツゴールド	軟飯 ポトフ 豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ きゅうりとツナの和え物 きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 大根スープ だいこん、水、食塩
	午後	麦茶 牛乳ゼリー 牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉 せんべい	
6日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 さばの塩焼き さば、食塩 じゃが芋きんぴら じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま 豆腐みそ汁(ほうれん草) 木綿豆腐、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 さばの塩焼き さば、食塩 じゃがいもとにんじんの煮物 じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 スティックパン	
9日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 すまし汁(小松菜、わかめ) こまつな、えのきたけ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩 すまし汁(小松菜、わかめ) こまつな、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩
	午後	牛乳 ゼリーフライ	
10日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	御飯 かじきのケチャップ煮 かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水 もやしの中華風サラダ もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま 卵スープ(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし バナナ	軟飯 かじきのケチャップ煮 かじき、食塩、片栗粉、ケチャップ、砂糖、水 もやしの和え物 もやし、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ 卵スープ(ねぎ) 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後	牛乳 きなこトースト 食パン、バター、砂糖、きな粉	
11日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 三色サラダ ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	軟飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、砂糖 ブロッコリーの和え物 ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ 野菜スープ たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後	牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、豆乳、砂糖	

日		離乳食12～18	離乳食9～11
12日 木	午前	牛乳 せんべい 食パン	
	昼食	五目ラーメン 生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ 揚げシュウマイ しゅうまい、小麦粉、油 オレンジ	ツナと野菜のおじや 米、キャベツ、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ にんじんスープ にんじん、水、食塩
	午後	麦茶 ぶどうゼリー せんべい	
13日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ほうれんそう、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし キウイフルーツゴールド	軟飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ もやしのおひたし もやし、にんじん、食塩、しょうゆ みそ汁(ほうれん草) ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 野菜かりんとう	
16日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	親子丼(凍り豆腐入り) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし キャベツのおかか和え キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節 みそ汁(大根・なめこ) だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	親子丼(軟飯) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり キャベツの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(大根・なめこ) だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖	
17日 火	午前	ヨーグルト せんべい	
	昼食	食パン きつねひやむぎ 干しひやむぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん ちくわ磯辺揚げ ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油 酢の物 カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ バナナ	食パン ひやむぎのやわらか煮 干しひやむぎ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ 和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	
18日 水	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き 豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油 小松菜のソテー こまつな、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油 豆腐みそ汁(なす) 木綿豆腐、なす、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし キウイフルーツゴールド	軟飯 豚のとろとろ煮 豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 小松菜の和え物 こまつな、キャベツ、しょうゆ 豆腐みそ汁(なす) 木綿豆腐、なす、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース	
19日 木	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 ボークカレー 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレールウ パンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 バナナ	軟飯 シチュー 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ
	午後	牛乳 ビスケット	
20日 金	午前	牛乳 ビスケット	
	昼食	御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 小松菜のごま和え こまつな、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖 みそ汁(かぶ・たまねぎ) かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖 みそ汁(かぶ・たまねぎ) かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 コッペパン(つぶあん・マーガリン)	
23日 月	午前	牛乳 せんべい	
	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒 ひじきの煮付け ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん みそ汁(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮付け ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ みそ汁(キャベツ) キャベツ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後	牛乳 チーズ蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ	

2025年06月		離乳食献立表		南河原保育園	
日		離乳食12～18		離乳食9～11	
24日	火	午前	ヨーグルト せんべい キッズビビンバ 米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま		
		昼食	粉ふき芋 じゃがいも、食塩、パセリ粉 はるさめスープ はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩 バナナ	野菜おじや 米、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖 粉ふき芋 じゃがいも、食塩 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、水、食塩	
		午後	牛乳 チョコんすこう 小麦粉、砂糖、ココア(ビュアココア)、油		
25日	水	午前	牛乳 ビスケット		
		昼食	ロールパン 五目焼きそば 豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん きゅうりの昆布あえ きゅうり、塩こんぶ みそ汁(豆腐・ねぎ) 木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	ロールパン 五目焼きそば 豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ、焼きそばめん 茹で野菜 きゅうり みそ汁(豆腐・ねぎ) 木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
		午後	牛乳 焼きもちしおにぎり 米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩		
26日	木	午前	牛乳 せんべい		
		昼食	御飯 白身魚のフライ かたい、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ ほうれん草のあえ物 ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 キャベツのスープ キャベツ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩 バナナ	軟飯 かたいの煮つけ かたい、しょうゆ ほうれん草のあえ物 ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖 キャベツのスープ キャベツ、たまねぎ、水、食塩	
		午後	ジョア あられせんべい		
27日	金	午前	牛乳 ビスケット		
		昼食	御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ 中華風サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 わかめスープ カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩 オレンジ	軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ わかめスープ カットわかめ、ねぎ、水、食塩	
		午後	牛乳 コーンフレーク(ココア) コーンフレーク、ココア(ビュアココア)		
30日	月	午前	牛乳 せんべい		
		昼食	御飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩 酢の物 カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、食酢、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・ほうれん草) たまねぎ、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩 和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・ほうれん草) たまねぎ、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)	
		午後	牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

毎年6月は、国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることを目的とし「食育月間」としています。また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す、「食育の日」とされています。この機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

家庭でできる食育



朝食を食べる習慣をつける

家族みんなで食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

ゆっくりよくかんで食べる

さまざまな味を経験させる

