

| 2025年06月 |    | 離乳食献立表                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                            | 持田保育園                                                                                                      |                                       |
|----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 日        |    | 離乳食12～18                                                                                                                                                                                  | 離乳食9～11                                                                                                                    | 離乳食7～8                                                                                                     | 離乳食開始期                                |
| 2月       | 午前 | 牛乳<br>サブレ                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
|          | 昼食 | 御飯<br>筑前煮<br>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<br>春雨サラダ<br>はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油<br>みそ汁(もやし、ねぎ)<br>もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>オレンジ                       | 軟飯<br>鶏と野菜の煮物<br>鶏もも肉、にんじん、水、しょうゆ、砂糖<br><br>茹で野菜サラダ<br>きゅうり、にんじん<br>みそ汁(もやし、ねぎ)<br>もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)              | おかゆ<br>鶏と野菜の煮物<br>鶏もも肉、にんじん、水、しょうゆ、砂糖<br>茹で野菜サラダ<br>きゅうり、にんじん<br>みそ汁(もやし、ねぎ)<br>もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ) | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>にんじん               |
|          | 午後 | 牛乳<br>チーズいもち<br>じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油                                                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
| 3日       | 午前 | ヨーグルト<br>せんべい                                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
|          | 昼食 | 食パン<br><br>ミートスパゲティ―<br>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―<br>野菜スティック(きゅうり、みそマヨ)<br>きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖<br><br>コーンスープ(玉ねぎ)<br>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<br>バナナ | 食パン<br><br>ミートスパゲティ―<br>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―<br>茹で野菜<br>きゅうり<br><br>コーンスープ(玉ねぎ)<br>クリームコーン缶、たまねぎ、水、牛乳、食塩 | 野菜おじや<br>米、たまねぎ、にんじん、しょうゆ<br>茹で野菜<br>きゅうり<br><br>コーンスープ(玉ねぎ)<br>クリームコーン缶、たまねぎ、水、牛乳、食塩                      | おかゆ<br><br>野菜のとろとろ煮<br>にんじん、たまねぎ      |
|          | 午後 | 牛乳<br>フライドポテト<br>フレンチフライポテト、油、食塩、ケチャップ                                                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
| 4日       | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
|          | 昼食 | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油<br>コールスローサラダ<br>キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ<br>みそ汁(いも・ねぎ)<br>じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし<br>オレンジ                                                          | 軟飯<br>鶏のやわらか煮<br>鶏もも肉、しょうゆ<br>コールスローサラダ<br>キャベツ、にんじん、食塩<br>みそ汁(いも・ねぎ)<br>じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ                                   | おかゆ<br>鶏のやわらか煮<br>鶏もも肉、しょうゆ<br>コールスローサラダ<br>キャベツ、にんじん、食塩<br>みそ汁(いも・ねぎ)<br>じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ                  | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>キャベツ、にんじん、じゃがいも    |
|          | 午後 | 牛乳<br>ホットケーキ<br>ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
| 5日       | 午前 | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
|          | 昼食 | ハヤシライス<br>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<br>大根サラダ<br>だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖<br>バナナ                                                                               | 軟飯<br><br>ポトフ<br>豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ<br>きゅうりとツナの和え物<br>きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖<br>大根スープ<br>だいこん、水、食塩                          | おかゆ<br><br>ポトフ<br>たまねぎ、にんじん、しょうゆ<br>きゅうりとツナの和え物<br>きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖<br>大根スープ<br>だいこん、水、食塩                | おかゆ<br><br>野菜のとろとろ煮<br>たまねぎ、にんじん、だいこん |
|          | 午後 | 麦茶<br>プリン<br>せんべい                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
| 6日       | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
|          | 昼食 | 御飯<br>さばの塩焼き<br>さば、食塩<br>じゃが芋きんぴら<br>じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま<br><br>豆腐みそ汁(えのき・わかめ)<br>木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>オレンジ                                                     | 軟飯<br>さばの塩焼き<br>さば、食塩<br>じゃがいもとにんじんの煮物<br>じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖<br><br>豆腐みそ汁(わかめ)<br>木綿豆腐、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)                 | おかゆ<br>じゃがいもとにんじんの煮物<br>じゃがいも、にんじん、しょうゆ、砂糖<br>豆腐みそ汁(わかめ)<br>木綿豆腐、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)                       | おかゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>木綿豆腐、じゃがいも、にんじん |
|          | 午後 | 牛乳<br>スティックパン                                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
| 9日       | 午前 | 牛乳<br>サブレ                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
|          | 昼食 | 御飯<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま<br>ポテトサラダ<br>じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩<br>すまし汁(小松菜、わかめ)<br>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<br>オレンジ                                      | 軟飯<br>鶏肉のやわらか煮<br>鶏もも肉、しょうゆ<br>ポテトサラダ<br>じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩<br>すまし汁(小松菜、わかめ)<br>こまつな、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩                | おかゆ<br>鶏肉のやわらか煮<br>鶏もも肉、しょうゆ<br>ポテトサラダ<br>じゃがいも、にんじん、きゅうり、食塩<br>すまし汁(小松菜、わかめ)<br>こまつな、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩     | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>じゃがいも、にんじん、こまつな    |
|          | 午後 | 牛乳<br>あん食パン<br>食パン、マーガリン・ソフトタイプ、つぶしあん                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
| 10日      | 午前 | ヨーグルト<br>せんべい                                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |
|          | 昼食 | 御飯<br>かじきのケチャップ煮<br>かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水<br>もやしの中華風サラダ<br>もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま<br>卵スープ(ねぎ)<br>卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし<br>バナナ                                           | 軟飯<br>かじきのケチャップ煮<br>かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、砂糖、水<br>もやしの和え物<br>もやし、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ<br>卵スープ(ねぎ)<br>卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉          | おかゆ<br>かじきの煮つけ<br>かじき、しょうゆ<br>もやしの和え物<br>もやし、きゅうり、にんじん、砂糖、しょ<br>卵スープ(ねぎ)<br>卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉             | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>キャベツ、にんじん          |
|          | 午後 | 牛乳<br>お好み焼き<br>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                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                            |                                       |

| 2025年06月 |    | 離乳食献立表                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   | 持田保育園                                                                                                                 |                                            |
|----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 日        |    | 離乳食12～18                                                                                                                                                                   | 離乳食9～11                                                                                                                           | 離乳食7～8                                                                                                                | 離乳食開始期                                     |
| 11日      | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | 御飯<br><br>煮込みハンバーグ<br>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<br><br>三色サラダ<br>ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ<br><br>野菜スープ<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩<br>キウイフルーツゴールド | 軟飯<br><br>煮込みハンバーグ<br>豚ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、砂糖<br><br>ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ<br><br>野菜スープ<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、食塩 | 野菜と卵のおじや<br>米、たまねぎ、卵、しょうゆ<br>ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ<br>野菜スープ<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、食塩                        | おかゆ<br><br>野菜のとろとろ煮<br>ブロッコリー、にんじん、たまねぎ    |
|          | 午後 | 牛乳<br>コッペパン(ブルーベリー)                                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
| 12日      | 午前 | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | 御飯<br>肉じゃが<br>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<br>酢の物<br>カットわかめ、きゅうり、もやし、食酢、砂糖、しょうゆ<br>みそ汁(たまねぎ・豆腐)<br>たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>オレンジ                     | 軟飯<br>肉じゃが<br>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<br><br>和え物<br>カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ<br>みそ汁(たまねぎ・豆腐)<br>たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)   | おかゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>木綿豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉<br>和え物<br>カットわかめ、きゅうり、もやし、しょうゆ<br>みそ汁(たまねぎ)<br>たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ) | おかゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>木綿豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ |
|          | 午後 | 麦茶<br>せんべい                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
| 13日      | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | 御飯<br>じゃが芋と鶏肉の煮物<br>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<br><br>もやしのおひたし<br>もやし、にんじん、食塩、しょうゆ<br>みそ汁(小松菜・油揚げ)<br>こまつな、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>バナナ                              | 軟飯<br>じゃが芋と鶏肉の煮物<br>鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ<br><br>もやしのおひたし<br>もやし、にんじん、食塩、しょうゆ<br>みそ汁(こまつな)<br>こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)            | おかゆ<br>じゃが芋と鶏肉の煮物<br>鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ<br>もやしのおひたし<br>もやし、にんじん、食塩、しょうゆ<br>みそ汁(こまつな)<br>こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)   | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>じゃがいも、にんじん、こまつな         |
|          | 午後 | 牛乳<br>野菜かりんとう                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
| 16日月     | 午前 | 牛乳<br>サブレ                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | 親子丼(凍り豆腐入り)<br>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<br>キャベツのおかか和え<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節<br>みそ汁(大根・なめこ)<br>だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>キウイフルーツゴールド       | 親子丼(軟飯)<br>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<br>キャベツの和え物<br>キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖<br>みそ汁(大根・なめこ)<br>だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)        | 親子丼(おかゆ)<br>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<br>キャベツの和え物<br>キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖<br>みそ汁(大根・なめこ)<br>だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ  | おかゆ<br><br>野菜のとろとろ煮<br>キャベツ、にんじん、だいこん      |
|          | 午後 | 牛乳<br>マカロニきな粉あえ<br>マカロニ、きな粉、砂糖                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
| 17日      | 午前 | ヨーグルト<br>せんべい                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | きつねひやむぎ<br>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<br>ちくわ磯辺揚げ<br>ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油<br><br>酢の物<br>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<br>バナナ                     | ひやむぎのやわらか煮<br>干しひやむぎ、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ<br>和え物<br>カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ                                                      | ひやむぎのやわらか煮<br>干しひやむぎ、カットわかめ、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ<br>和え物<br>カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ                                          | おかゆ<br><br>野菜のとろとろ煮<br>にんじん、きゅうり           |
|          | 午後 | 牛乳<br>わかめおにぎり<br>米、炊き込みわかめ                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
| 18日      | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | 御飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油<br>小松菜のソテー<br>こまつな、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、コンソメ、油<br>豆腐みそ汁(なす)<br>木綿豆腐、なす、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>オレンジ                                 | 軟飯<br>豆腐煮<br>木綿豆腐、たまねぎ、しょうゆ<br>小松菜の和え物<br>こまつな、キャベツ、しょうゆ<br>みそ汁(なす)<br>なす、水、米みそ(淡色辛みそ)                                            | おかゆ<br>豆腐煮<br>木綿豆腐、たまねぎ、しょうゆ<br>小松菜の和え物<br>こまつな、キャベツ、しょうゆ<br>みそ汁(なす)<br>なす、水、米みそ(淡色辛みそ)                               | おかゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>木綿豆腐、たまねぎ、こまつな、なす    |
|          | 午後 | 牛乳<br>きなこトースト<br>食パン、バター、砂糖、きな粉                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
| 19日      | 午前 | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | 御飯<br>ポークカレー<br>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<br><br>パンサンスー<br>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<br>バナナ                                                               | 軟飯<br>豚と野菜のシチュー<br>豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩<br><br>トマトときゅうりの和え物<br>トマト、きゅうり                                               | おかゆ<br>野菜のシチュー<br>じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩<br>トマトときゅうりの和え物<br>トマト、きゅうり                                               | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>じゃがいも、たまねぎ、トマト          |
|          | 午後 | 牛乳<br>ゼリーフライ                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
| 20日      | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |
|          | 昼食 | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>さけ、食塩<br>小松菜のごま和え<br>こまつな、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖<br>みそ汁(かぶ・たまねぎ)<br>かぶg、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>オレンジ                                                      | 軟飯<br>鮭の塩焼き<br>さけ、食塩<br>小松菜の和え物<br>こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖<br>みそ汁(かぶ・たまねぎ)<br>かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)                                 | おかゆ<br>鮭の塩焼き<br>さけ、食塩<br>小松菜の和え物<br>こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖<br>みそ汁(かぶ・たまねぎ)<br>かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)                    | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>こまつな、にんじん、かぶ            |
|          | 午後 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                            |

| 2025年06月 |    | 離乳食献立表                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            | 持田保育園                                                                                              |                                           |
|----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 日        |    | 離乳食12～18                                                                                                                                                               | 離乳食9～11                                                                                                                    | 離乳食7～8                                                                                             | 離乳食開始期                                    |
| 23日<br>月 | 午前 | 牛乳<br>サブレ                                                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
|          | 昼食 | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒<br>ひじきの煮付け<br>ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん<br>みそ汁(キャベツ・えのき)<br>キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>オレンジ                           | 軟飯<br>鶏のやわらか煮<br>鶏もも肉、しょうゆ<br>ひじきの煮付け<br>ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ<br>みそ汁(キャベツ)<br>キャベツ、水、米みそ(淡色辛みそ)                                | おかゆ<br>鶏のやわらか煮<br>鶏もも肉、しょうゆ<br>ひじきの煮付け<br>ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ<br>みそ汁(キャベツ)<br>キャベツ、水、米みそ(淡色辛みそ)       | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>キャベツ、にんじん              |
|          | 午後 | 牛乳<br>蒸しパン<br>ホットケーキミックス、豆乳、砂糖                                                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
| 24日<br>火 | 午前 | ヨーグルト<br>せんべい                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
|          | 昼食 | キッズピビンバ<br>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<br>粉ふき芋<br>じゃがいも、食塩、パセリ粉<br>はるさめスープ<br>はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩<br>バナナ     | 野菜おじや<br>米、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ<br>粉ふき芋<br>じゃがいも、食塩<br>チンゲン菜のスープ<br>チンゲンサイ、水、食塩                                    | 野菜おじや<br>米、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ<br>粉ふき芋<br>じゃがいも、食塩<br>チンゲン菜のスープ<br>チンゲンサイ、水、食塩            | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>じゃがいも、にんじん、ほうれんそう      |
|          | 午後 | 牛乳<br>クッキー                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
| 25日<br>水 | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
|          | 昼食 | ロールパン<br>五目焼きそば<br>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<br>きゅうりの昆布あえ<br>きゅうり、塩こんぶ<br>みそ汁(豆腐・ねぎ)<br>木綿豆腐、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし<br>オレンジ           | 軟飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>木綿豆腐、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ、片栗粉<br>茹で野菜<br>きゅうり<br>みそ汁(ねぎ)<br>ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)                          | おかゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>木綿豆腐、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ、片栗粉<br>茹で野菜<br>きゅうり<br>みそ汁(ねぎ)<br>ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ) | おかゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>木綿豆腐、キャベツ、にんじん、ピーマン |
|          | 午後 | 牛乳<br>カステラ                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
| 26日<br>木 | 午前 | 牛乳<br>せんべい                                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
|          | 昼食 | 御飯<br>白身魚のフライ<br>かれい、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ<br>小松菜のあえ物<br>こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖<br>キャベツのスープ<br>キャベツ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩<br>バナナ                                           | 軟飯<br>カレイのやわらか煮<br>かれい、しょうゆ<br>小松菜のあえ物<br>こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖<br>キャベツのスープ<br>キャベツ、たまねぎ、水、食塩                              | おかゆ<br>カレイのやわらか煮<br>かれい、しょうゆ<br>小松菜のあえ物<br>こまつな、もやし、にんじん、しょう<br>キャベツのスープ<br>キャベツ、たまねぎ、水、食塩         | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>こまつな、にんじん、キャベツ         |
|          | 午後 | ジョア<br>あられせんべい                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
| 27日<br>金 | 午前 | 牛乳<br>ビスケット                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
|          | 昼食 | 御飯<br>マーボー豆腐<br>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<br>中華風サラダ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油<br>わかめスープ<br>カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩<br>オレンジ | 軟飯<br>マーボー豆腐<br>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<br>中華風サラダ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ<br>わかめスープ<br>カットわかめ、ねぎ、水、食塩 | おかゆ<br>豆腐煮<br>木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ<br>中華風サラダ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ<br>わかめスープ<br>カットわかめ、ねぎ、水、食塩  | おかゆ<br>豆腐と野菜のとろとろ煮<br>木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ |
|          | 午後 | 牛乳<br>コーンフレーク(ココア)<br>コーンフレーク、ココア(ピュアココア)                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
| 30日<br>月 | 午前 | 牛乳<br>サブレ                                                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                    |                                           |
|          | 昼食 | 五目ラーメン<br>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、食塩<br>揚げシュウマイ<br>しゅうまい、小麦粉、油<br>バナナ                                                                    | ツナと野菜のおじや<br>米、キャベツ、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ<br>にんじんスープ<br>にんじん、水、食塩                                                            | ツナと野菜のおじや<br>米、キャベツ、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ<br>にんじんスープ<br>にんじん、水、食塩                                    | おかゆ<br>野菜のとろとろ煮<br>にんじん、キャベツ              |
|          | 午後 | 牛乳<br>ラスク<br>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

