



6月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.9 g
 3歳以上児 エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.2 g

発行日：令和2年 5月吉日

作成者：管理栄養士 上原

日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ (3歳未満児のみ)	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
1	月	牛乳 マリー	コーンカレー マカロニサラダ もも	麦茶 牛乳かん	米、カレールフ、卵なしマヨネーズ、 マカロニ、小麦粉、バター、砂糖、 コーンフレーク、マリー	牛乳、鶏肉、ハム	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、もも、みかん
2	火	牛乳 プチゼリー	ごはん、キャベツの平つくね ブロッコリーのごまドレ和え わかめのみそ汁	麦茶 コーンフレーククッキー	米、焼きふ、砂糖、プチゼリー、 コーンフレーク	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、 わかめ、熏天	キャベツ、ブロッコリー、 とうもろこし、干しぶどう
3	水	牛乳 ぱりんこ	コッペパン、ハンバーグ ほうれん草のソテー コーンスープ	牛乳 軽おにぎり	ぱりんこ、米、パン粉、サラダ油、 ごま	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、鮭	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、 とうもろこし
4	木	牛乳 アスパラガスピザケット	ごはん、春巻き いんげんの和和え わかめスープ	牛乳 いもち	アスパラガスビスケット、米、 はるさめ、ごま油、春巻きの皮、 じゃがいも、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 のりの佃煮、わかめ、あおのり	にんじん、しいたけ、しょうが、 さやいんげん
5	金	牛乳 ミニバームロール	ごはん、鶏肉の香味焼き にんじんサラダ 野菜スープ	牛乳 きなこマカロニ	麦ふふー、米、砂糖、オリーブ油、 マカロニ	牛乳、鶏肉、ツナ、きなこ	にんにく、しょうが、薬ねぎ、 にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、しめじ
6	土	麦茶 ぼたぼた焼き	お弁当	麦茶 しるこサンド	ぼたぼた焼き、しるこサンド		
8	月	牛乳 ビスコ	ごはん、たらものムニエル ごぼうサラダ キャベツスープ	牛乳 たいやき	ビスコ、米、小麦粉、バター、 卵なしマヨネーズ、砂糖、 サラダ油、あずき	牛乳、たら、ベーコン	ごぼう、にんじん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ
9	火	牛乳 プチゼリー	ごはん、からあげ にんじんナムル ちんげんさいスープ	牛乳 氷無月	米、片栗粉、ごま油、ごま、 小麦粉、砂糖、甘納豆、プチゼリー	牛乳、鶏肉	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、きゅうり、ちんげんさい、 たまねぎ、とうもろこし
10	水	牛乳 雪の宿	ごはん、肉豆腐 カリフラワーのごまドレ和え えのきのみそ汁	牛乳 にんじんのホットケーキ	雪の宿、米、ごまドレッシング、 ホットケーキミックス、サラダ油、 砂糖	牛乳、牛肉、木綿豆腐、わかめ、 みそ	たまねぎ、しめじ、カリフラワー、 にんじん、えのき、ごまつな
11	木	牛乳 たべっこBABY	ごはん、かぼちゃサンドフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	牛乳 きなこクッキー	たべっこBABY、米、サラダ油、 卵なしマヨネーズ、パン粉、オリーブ油、 小麦粉、きなこ、バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、なす、 ピーマン、とまと、キャベツ、 にんじん、とうもろこし
12	金	牛乳 ミニバームロール	ごはん、さわらのみそ焼き ひじきサラダ だいごんのすまし汁	牛乳 ラスク	麦ふふー、米、じゃがいも、 卵なしマヨネーズ、パン、砂糖	鶏肉、ひじき、ツナ、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん えだまめ、とうもろこし、だいごん しめじ、薬ねぎ
13	土	麦茶 ぱりんこ	お弁当	麦茶 しるこサンド	ぱりんこ、しるこサンド		
15	月	牛乳 マリー	ごはん、ほうれん草しゅうまい ピーマンの塩昆布和え わかめスープ	牛乳 チヂミ	マリー、米、片栗粉、 しゅうまいの皮、ごま	牛乳、豚ひき肉、塩昆布、わかめ、 ツナ	たまねぎ、しょうが、ピーマン、 にんじん、ほうれん草、にら
16	火	牛乳 チーズ	ごはん、豆腐ハンバーグ キャベツのゆかり和え ミネストローネ	牛乳 氷ようかん	米、パン粉、サラダ油、あずき	牛乳、チーズ、木綿豆腐、牛ひき肉、 豚ひき肉、ベーコン、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ゆかり、とうもろこし、とまと
17	水	牛乳 雪の宿	ごはん、赤魚の煮つけ 野菜のツナ和え たまねぎのみそ汁	牛乳 じゃがいもチップ	雪の宿、米、砂糖、ごま、 卵なしマヨネーズ、じゃがいも、 サラダ油	牛乳、赤魚、ツナ、みそ、 豚ひき肉	しょうが、みずな、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、しめじ
18	木	牛乳 アスパラガスピザケット	ごはん、メンチカツ 切り干し大根のサラダ とうふのすまし汁	牛乳 バナナカップケーキ	アスパラガスビスケット、米、 パン粉、ホットケーキミックス、 砂糖、サラダ油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、 わかめ	たまねぎ、切り干し大根、 きゅうり、にんじん、薬ねぎ、 バナナ
19	金	牛乳 ミニバームロール	ごはん、さばの塩こうじ焼き ブロッコリーのごまドレ和え けんちん汁	牛乳 あんこもち	麦ふふー、米、ごまドレッシング、 さといも、白玉粉、小豆、砂糖	牛乳、さば	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 だいごん、ごぼう、こんにゃく、 薬ねぎ
20	土	麦茶 ぱりんこ	お弁当	麦茶 しるこサンド	ぱりんこ、しるこサンド		
22	月	牛乳 ビスコ	ごはん、鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ しめじのスープ	牛乳 にんじんゼリー	ビスコ、米、砂糖、じゃがいも、 卵なしマヨネーズ、はるさめ、 オレンジジュース	牛乳、鶏肉、ツナ、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー とまと、えだまめ、とうもろこし、 しめじ、キャベツ
23	火	牛乳 チーズ	ごはん、自身魚フライ おくらのおかか和え ごぼうのみそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	米、小麦粉、パン粉、砂糖、 サラダ油、食パン、いちごジャム	牛乳、チーズ、たら、油揚げ、 みそ	おくら、にんじん、えのき、 ごぼう、たまねぎ
24	水	牛乳 雪の宿	やきそば わかめときゅうりの酢の物 とうふのすまし汁	牛乳 のりつくのおにぎり	雪の宿、中華めん、サラダ油、 砂糖、米	牛乳、豚肉、わかめ、ちくわ、 絹ごし豆腐、のりの佃煮	キャベツ、にんじん、もやし、 ピーマン、きゅうり、たまねぎ、 しいたけ
25	木	牛乳 たべっこBABY	ごはん、豚のしょうが焼き 大豆ひじき煮 きのこのみそ汁	牛乳 チキンナゲット	たべっこBABY、米、砂糖、サラダ油 小麦粉、片栗粉、卵なしマヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、ひじき、油揚げ、 みそ、鶏ひき肉、木綿豆腐	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 しめじ、えのき
26	金	牛乳 ミニバームロール	ごはん、鮭のコーンマヨ焼き だいごんサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 バナナ いわしっ子	麦ふふー、米、卵なしマヨネーズ、 ごまドレッシング、焼きふ	牛乳、鮭、わかめ、みそ、いわし	とうもろこし、パセリ、だいごん、 にんじん、レタス、たまねぎ、 バナナ
27	土	麦茶 ぼたぼた焼き	お弁当	麦茶 しるこサンド	ぼたぼた焼き、しるこサンド		
29	月	牛乳 マリー	ごはん、チャブチェ なすの煮びたし ワンタンスープ	牛乳 むしパン	マリー、米、はるさめ、ごま油、 砂糖、ワンタンの皮、 ホットケーキミックス、サラダ油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、 油揚げ	ピーマン、にんじん、たまねぎ、 しょうが、なす、しいたけ、 ちんげんさい
30	火	牛乳 チーズ	パエリア、りんご にんじんサラダ キャベツスープ	牛乳 アメリカンドック	米、砂糖、オリーブ油、 ホットケーキミックス、サラダ油	牛乳、チーズ、ツナ、卵、 肉肉ソーセージ	さやいんげん、とうもろこし、 パプリカ、にんじん、パセリ、 キャベツ、りんご

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。

6月の予定献立表【離乳食 中期・後期】



日	曜	献立名			主な材料		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの骨子を堅めるもの(緑)
1	月	ハイハイイン	おかゆ、鶏肉の野菜あんかけ マカロニサラダ もも	みかんゼリー	ハイハイイン、米、マカロニ、	鶏肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 もも、みかん
2	火	マンナ	おかゆ、キャベツのつくね ブロッコリーサラダ とうふのみそ汁	コーンフレークの柔らかか煮	マンナ、米、野菜せんべい	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	キャベツ、ブロッコリー
3	水	野菜せんべい	パンがゆ、ハンバーグ ほうれん草の和え物 コンスープ	さががゆ	野菜せんべい、米	豚ひき肉、鮭	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、 とうもろこし
4	木	ハイハイイン	おかゆ、野菜あんかけ いんげんの和え物 たまねぎスープ	マッシュポテト	ハイハイイン、米、じゃがいも	たら	にんじん、たまねぎ、 きやいんげん
5	金	マンナ	おかゆ、鶏肉のにんじんソース たまねぎサラダ 野菜スープ	きなこがゆ	マンナ、米、じゃがいも。	鶏肉、きなこ	にんじん、たまねぎ
6	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイイン	野菜せんべい、ハイハイイン		
8	月	ハイハイイン	おかゆ、たらのだし煮 にんじんサラダ キャベツスープ	マンナ	ハイハイイン、米、マンナ	たら	にんじん、キャベツ、たまねぎ
9	火	マンナ	おかゆ、鶏肉のあんかけ きゅうりサラダ ちんげんさいスープ	野菜せんべい	マンナ、米、野菜せんべい	鶏肉	にんじん、きゅうり、ちんげんさい
10	水	野菜せんべい	おかゆ、豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ こまつなのみそ汁	にんじんがゆ	野菜せんべい、米、ハイハイイン	絹ごし豆腐	カリフラワー、こまつな、にんじん
11	木	ハイハイイン	おかゆ、かぼちゃだんご 野菜のトマト煮 キャベツスープ	きなこがゆ	ハイハイイン、米、マンナ	鶏肉	かぼちゃ、なす、ピーマン、 トマト、たまねぎ、キャベツ、 にんじん
12	金	マンナ	おかゆ、白身魚のみそ煮 コーンとツナのトロ煮 とうふのすまし汁	ばんがゆ	マンナ、米、食パン	たら、ツナ、絹ごし豆腐	とうもろこし、
13	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイイン	野菜せんべい、ハイハイイン		
15	月	ハイハイイン	おかゆ、にんじんのそぼろあんかけ ピーマンのツナ和え たまねぎスープ	野菜がゆ	ハイハイイン、米、マンナ	豚ひき肉、ツナ	にんじん、ピーマン、たまねぎ
16	火	マンナ	おかゆ、豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 トマトスープ	おしろこ	マンナ、米、野菜せんべい	絹ごし豆腐、豚ひき肉、	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 トマト
17	水	野菜せんべい	おかゆ、たらのだし煮 にんじんの和え物 たまねぎのみそ汁	ふかしも	野菜せんべい、米、じゃがいも	たら、ツナ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ
18	木	ハイハイイン	おかゆ、豆腐の野菜あんかけ きゅうりのサラダ にんじんのすまし汁	バナナ	ハイハイイン、米、	絹ごし豆腐	にんじん、きゅうり、バナナ
19	金	マンナ	おかゆ、たらのみそ煮 コーンとにんじんのサラダ だいごんのすまし汁	野菜せんべい	マンナ、米、野菜せんべい	たら	とうもろこし、にんじん、 だいごん
20	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイイン	野菜せんべい、ハイハイイン		
22	月	ハイハイイン	おかゆ、鶏肉のトマト煮 じゃがいもサラダ キャベツスープ	にんじんゼリー	ハイハイイン、米、じゃがいも、 マンナ	鶏肉	トマト、とうもろこし、えだまめ、 キャベツ、にんじん、たまねぎ
23	火	マンナ	おかゆ、たらのにんじんソースかけ オクラの和え物 たまねぎのみそ汁	パンがゆ	マンナ、米、食パン	たら	にんじん、オクラ、たまねぎ、
24	水	野菜せんべい	おかゆ、豆腐の野菜あんかけ きゅうりの和え物 にんじんのすまし汁	のりのおかゆ	野菜せんべい、米	絹ごし豆腐、のり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、とうもろこし
25	木	ハイハイイン	おかゆ、野菜のそぼろあんかけ にんじんの煮物 とうふのみそ汁	チキンつくね	ハイハイイン、米、マンナ	豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ
26	金	マンナ	おかゆ、たらのコーンソースかけ だいごんサラダ たまねぎのみそ汁	バナナ	マンナ、米、野菜せんべい	たら、焼きふ	とうもろこし、だいごん、にんじん レタス、たまねぎ
27	土	野菜せんべい	お弁当	ハイハイイン	野菜せんべい、マンナ		
29	月	ハイハイイン	おかゆ、野菜のそぼろあんかけ なすの煮物 ちんげんさいスープ	蒸しパンがゆ	ハイハイイン、米、マンナ	豚ひき肉	ピーマン、にんじん、たまねぎ、 なす、ちんげんさい
30	火	マンナ	やさいおかゆ にんじんサラダ キャベツスープ	ツナがゆ	マンナ、米、野菜せんべい	ツナ	きやいんげん、コーン、にんじん、 キャベツ、たまねぎ

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。