2021.6

6月 幼児食 献立表

あらた保育園

日付	献立	材料名			(0歳は離乳おやつ ○は牛乳おやつ)	3時おやつ
		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	調味料	
01 火	あわご飯 さばの塩焼き 果物 クーブイリチー みそ汁	米 ○食パン こんにゃく ○マヨネーズ あわ 油 きび麩	○牛乳 さば 厚揚げ ○卵 豚肉 みそ かつお節 白身魚	玉葱 いんげん 人参 切干大根 刻み昆布 万能ねぎ ○パセリ ほうれんそう 大根	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○食塩	卵サンド 牛乳
02 水	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー ポテトサラダ コーンスープ 果物	米 じゃがいも ○小麦粉 マヨネーズ ○黒胡麻 油 オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 ハム ○無塩バター ○すりごま 鶏ひき肉	玉葱 クリームコーン缶 ブロッコリー 人参 ○南瓜 胡瓜 ○パセリ	昆布だし汁 本みりん しょうゆ 食塩 パセリ粉	かみかみ棒 牛乳
03 木	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 卵スープ	ゆで中華めん ○米 砂糖 ごま油 きび砂糖 オリーブ 油 ゆでうどん	豚ひき肉 卵 チーズ 大豆 ○さけ みそ 鶏ひき肉	パイナップル 玉葱 レタス トマト 胡瓜 人参 ねぎ えのきたけ にら 糖質 生姜 バナナ	鰹だし汁 かつおだし汁 しょうゆ（うすくち） 酢 しょうゆ ○塩（並塩） 塩 （並塩） 食塩	鮭おにぎり お茶
04 金	発芽玄米ご飯 レバーの酢豚風 胡瓜塩昆布和え みそ汁 果物	米 ○ホットケーキ粉 発芽 米 ○油 ごま油 片栗粉 油 おつゆ麩 きび麩	○牛乳 豚レバー ○卵 ○スライスチーズ ○卵 みそ ○生クリーム 鶏肉	玉葱 胡瓜 人参 ピーマン ねぎ 塩昆布 パセリ トマト	かつおだし汁 ケチャップ みりん	チーズ蒸しパン 牛乳
05 土	三色ビーンズ 和風サラダ すまし汁 果物	米 油 砂糖 うずまき麩 ごま油	○牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ すりごま	ほうれんそう ○プルーン いんげん ねぎ 人参 生姜 ワカメ コーン 南瓜	重ね だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	カルシウムウェハース プルーン 牛乳
07 月	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳スープ	マカロニ・スパゲティー ○米 油 砂糖 ○きび砂糖	豆乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○いわし(重干し) ○ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん トマト ○塩昆布 セロリー にんにく	かつおだし汁 ケチャップ ノンオイルドレッシング 白 胡ごま（砂・ごま） ウスター ソース ○みりん ○しょ うゆ 塩（並塩） コンソメ	塩昆布おにぎり 甘辛炒りこ お茶
08 火	ご飯 魚のムニエル 果物 かぼちゃのサラダ スープ	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 小麦粉 マヨネーズ オリー ブ油 ○油	○牛乳 バサ 卵 バター ○卵 ヨーグルト(無糖) ベーコン	南瓜 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶 ○レモン果汁 ○レモン にんにく パセリ	重ね だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 食塩 ○ベーキングパウダー パセリ粉	レモンドーナツ 牛乳
09 水	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサの味噌汁 果物	○食パン じゃがいも 米 しらたき 押麦 ○きび砂糖 油 砂糖	○牛乳 挽きわり納豆 豚肉 みそ ○バター ○きな粉 鶏ひき肉	玉葱 人参 万能ねぎ あおさ ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩	きなこバターサンド 牛乳
10 木	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	米 じゃがいも ○きび麩 ○プレミアム 油 クラッカー（小麦粉）	○牛乳 鶏ひき肉 ハム 牛乳	○ぶどう果汁 パイナップル 玉葱 白菜 レタス 人参 コーン缶 わかめ バナナ	重ね だし汁 かつおだし汁 純食用 カレーマーチルウ シーザーサラダ ドレッシング しょうゆ 食塩	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
11 金	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 和え物 みそ汁 果物	米 発芽米 油 砂糖 ごま 油 片栗粉	○牛乳 木綿豆腐 豚肉 ツナ油漬缶 みそ 鶏ひき肉	○バナナ キャベツ 胡瓜 玉葱 にら もやし 赤ピーマン えのき ピーマン ねぎ 生姜 にんにく わかめ 南瓜 わかめ 糖質 ○オレンジ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん	バナナ 牛乳
12 土	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁 果物	米 マヨネーズ	○牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう 牛乳 ブロッコリー トマト 人参 ねぎ 焼きのり	かつお・昆布だし汁 ○タンナファクルー しょうゆ 食塩	タンナファクルー 牛乳
14 月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁 果物	米 ○小麦粉 ○粉糖 春雨 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ○バター みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	長ネギ チンゲンサイ 玉葱 胡瓜 人参 生姜	かつおだし汁 青しそドレッシング しょうゆ 酒 食塩	アイスボックスクッキー 牛乳
15 火	あわご飯 さばの塩焼き クーブイリチー みそ汁 果物	米 ○食パン こんにゃく ○マヨネーズ あわ 油 砂糖	○牛乳 さば 厚揚げ ○卵 豚肉 みそ かつお節 たら	玉葱 いんげん 人参 切干大根 刻み昆布 ねぎ ○パセリ ほうれんそう 大根	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○食塩	卵サンド 牛乳
16 水	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー ポテトサラダ コーンスープ 果物	米 じゃがいも ○小麦粉 マヨネーズ ○黒胡麻 油 オリーブ油	○牛乳 鶏もも肉 ハム ○無塩バター ○すりごま 鶏ひき肉	玉葱 クリームコーン缶 ブロッコリー 人参 ○南瓜 胡瓜 ○パセリ	昆布だし汁 本みりん しょうゆ 食塩 パセリ粉	かみかみ棒 牛乳
17 木	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 卵スープ	ゆで中華めん ○米 砂糖 ごま油 きび砂糖 オリーブ 油 ゆでうどん	豚ひき肉 卵 チーズ 大豆 ○さけ みそ 鶏ひき肉	パイナップル 玉葱 レタス トマト 胡瓜 人参 ねぎ えのきたけ にら 糖質 生姜 バナナ	鰹だし汁 かつおだし汁 しょうゆ（うすくち） 酢 しょうゆ ○塩（並塩） 塩 （並塩） 食塩	鮭おにぎり お茶
18 金	三枚肉そば ほうれん草白和え 果物	沖縄そば ○米 きび砂糖 ゆでうどん	豚骨 麩三枚肉 木綿豆腐 ツナ油漬缶 かまぼこ ○かつお節 豚肉 鶏ひき肉	りんご ほうれんそう ねぎ 長ネギ 人参 玉葱 南瓜	ごまドレッシング（ごま・卵） みりん しょうゆ（うすくち） しょうゆ 食塩 酒 かつおだし汁	わかめおかかおにぎり お茶
19 土	三色ビーンズ 和風サラダ すまし汁 果物	米 油 砂糖 うずまき麩 ごま油	○牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ すりごま	ほうれんそう ○プルーン いんげん ねぎ 人参 生姜 わかめ コーン缶 南瓜	重ね だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	カルシウムウェハース プルーン 牛乳
21 月	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳スープ	マカロニ・スパゲティー ○米 油 砂糖 ○きび砂糖	○牛乳 豆乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ○重干し ○ごま 鶏ひき肉	玉葱 オレンジ 人参 いんげん トマト ○塩昆布 セロリー にんにく トマト	かつおだし汁 ケチャップ ノンオイルドレッシング 白 胡ごま（砂・ごま） ウスター ソース ○みりん ○しょ うゆ 塩（並塩） コンソメ	塩昆布おにぎり 甘辛炒りこ 牛乳
22 火	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ スープ 果物	米 ○小麦粉 ○きび砂糖 小麦粉 マヨネーズ オリー ブ油 ○油	○牛乳 バサ 卵 バター ○卵 ヨーグルト(無糖) ベーコン	南瓜 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン コーン缶 ○レモン果汁 ○レモン にんにく パセリ	重ね だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 食塩 ○ベーキングパウダー パセリ粉	レモンドーナツ 牛乳
23 水	勤労の日					
24 水	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	米 じゃがいも ○クラッカー（小麦粉） ○砂糖 油	○牛乳 鶏ひき肉 ハム 牛乳	○ぶどう天然果汁 パイナップル 玉葱 白菜 レタス 人参 コーン缶 わかめ バナナ	重ね だし汁 かつおだし汁 純食用 カレーマーチルウ シーザーサラダ ドレッシング しょうゆ 食塩	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳
25 金	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 和え物 みそ汁 果物	米 発芽米 油 砂糖 ごま 油 片栗粉	○牛乳 木綿豆腐 豚肉 ツナ油漬缶 みそ 鶏ひき肉	○バナナ キャベツ 胡瓜 玉葱 にら もやし 赤ピーマン えのき ピーマン ねぎ 生姜 にんにく わかめ 南瓜 わかめ 糖質 ○オレンジ	かつおだし汁 しょうゆ 酢 みりん	バナナ 牛乳
26 土	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁 果物	米 マヨネーズ	○牛乳 鶏もも肉 みそ かつお節 鶏ひき肉	ほうれんそう 牛乳 ブロッコリー トマト 人参 万能ねぎ 焼きのり	かつお・昆布だし汁 ○タンナファクルー しょうゆ 食塩	タンナファクルー 牛乳
28 月	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁 果物	米 ○小麦粉 ○粉糖 春雨 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ○バター みそ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	長ネギ チンゲンサイ 玉葱 胡瓜 人参 生姜	かつおだし汁 青しそドレッシング しょうゆ 酒 食塩	アイスボックスクッキー 牛乳
29 火	もずく丼 野菜とツナ和え みそ汁 果物	米 ○強力粉 ○黒砂糖 うずまき麩 油 きび砂糖 片栗粉	麩ひき肉 絹ごし豆腐 ○豆乳 ツナ味付缶 みそ 鶏ひき肉	キャベツ もずく 玉葱 人参 コーン缶 ピーマン ねぎ レモン果汁	重ね だし汁 かつおだし汁 しょうゆ 本みりん 酒 ○ じゃうそう おろししょうが 食塩	アガラサー お茶
30 水	発芽玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き 果物 大根の塩昆布あえ 根菜汁	米 さつまいも 発芽米 油	○ヨーグルト 豚肉 油揚 鶏ひき肉	大根 キャベツ 玉葱 トマト 人参 万能ねぎ 塩昆布 生姜	かつおだし汁 ドレッシング 和風 しょうゆ 酒 食塩	カップヨーグルト クラッカー お茶

※23日は祝日の日でお休みです。 ※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※ご家庭で食した事のない物は、事前に食して頂きます様よろしくお願いします。

2021年06月

6月 離乳食 献立表

あらた保育園

日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
01(火)	昼食	あわご飯 さばの塩焼き クーブイリチー みそ汁　果物	軟飯 白身魚の塩焼き 大根イリチー みそ汁　果物	全粥 白身魚の塩蒸し焼き 人参マッシュ みそ汁　果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	野菜スティック		
02(水)	昼食	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー ポテトサラダ コーンスープ　果物	軟飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コーンスープ　果物	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ スープ　果物	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	かみかみ棒 牛乳	赤ちゃんせんべい		
03(木)	昼食	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 卵スープ	肉みそうどん 胡瓜とチーズのサラダ 果物 スープ	肉団子入り煮込みうどん 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) くたくたうどん
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	野菜スティック		
04(金)	昼食	発芽玄米ご飯 レバーの酢豚風 胡瓜塩昆布和え みそ汁　果物	軟飯 鶏だんごと野菜のトマト煮 胡瓜塩和え みそ汁　果物	全粥 鶏だんごと野菜トマト煮 胡瓜マッシュ みそ汁　果物	つぶし粥 ペースト（玉葱・人参・トマト） すまし汁
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	赤ちゃんせんべい		
05(土)	昼食	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁 果物	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ すまし汁　果物	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ すまし汁　果物	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	カルシウムウェハース プルーン 牛乳	赤ちゃんせんべい		
07(月)	昼食	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳スープ	ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト（玉葱・人参・トマト） すまし汁
	午後おやつ	塩昆布おにぎり お茶	野菜スティック		
08(火)	昼食	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ スープ　果物	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ　果物	全粥 魚の蒸し煮 かぼちゃマッシュ オニオンスープ　果物	つぶし粥 ペースト（白身魚・ブロッコリー・南瓜） すまし汁
	午後おやつ	レモンパンケーキ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
09(水)	昼食	麦ご飯 肉じゃが 納豆 アーサの味噌汁　果物	軟飯 肉じゃが 豆腐煮 アーサのみそ汁　果物	全粥 肉だんごとじゃが煮 豆腐煮 アーサのみそ汁　果物	つぶし粥 ペースト（じゃが芋・人参・豆腐） すまし汁
	午後おやつ	きなこバターサンド 牛乳	野菜スティック		
10(木)	昼食	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	つぶし粥 ペースト（人参・じゃが・玉） 果物 すまし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
11(金)	昼食	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 和え物 みそ汁　果物	軟飯 肉野菜炒め 胡瓜のあえ みそ汁　果物	全粥 肉ボールと野菜煮 ピーマンマッシュ みそ汁　果物	つぶし粥 ペースト（玉葱・南瓜・人参） すまし汁
	午後おやつ	バナナ 牛乳	野菜スティック		
12(土)	昼食	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁　果物	軟飯 鶏肉と野菜のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁　果物	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁　果物	つぶし粥 ペースト(プロ・トマトほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	せんべい 牛乳	赤ちゃんせんべい		
14(月)	昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁　果物	軟飯 豆腐そぼろ煮 サラダ すまし汁　果物	全粥 豆腐そぼろ煮 サラダマッシュ すまし汁　果物	つぶし粥 ペースト（豆腐・玉葱・人参） すまし汁
	午後おやつ	アイスボックスクッキー 牛乳	野菜スティック		
15(火)	昼食	あわご飯 さばの塩焼き クーブイリチー みそ汁　果物	軟飯 白身魚の塩焼き 大根イリチー みそ汁　果物	全粥 白身魚の塩蒸し焼き 人参マッシュ みそ汁　果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	赤ちゃんせんべい		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

2021年06月

あらた保育園

日付	時間帯	完了期	離乳後期	離乳中期	離乳初期
16(水)	昼食	ご飯 鶏肉と野菜の照り焼き風ソテー ポテトサラダ コーンスープ　果物	軟飯 鶏肉と野菜のソテー ポテトサラダ コーンスープ　果物	全粥 鶏団子と野菜煮 ポテトマッシュ スープ　果物	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・人参・じゃが芋) すまし汁
	午後おやつ	かみかみ棒 牛乳	野菜スティック		
17(木)	昼食	肉みそ麺 胡瓜とチーズのサラダ 果物 卵スープ	肉みそうどん 胡瓜とチーズのサラダ 果物 スープ	肉団子入り煮込みうどん 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) くたくたうどん
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	赤ちゃんせんべい		
18(金)	昼食	三枚肉そば ほうれん草白和え 果物	うどん ほうれん草白和え 果物	煮込みうどん ほうれん草白和え 果物	つぶし粥 ペースト（大根・人参・小松菜） くたくたうどん
	午後おやつ	わかめおかかおにぎり お茶	野菜スティック		
19(土)	昼食	三色どんぶり 華風サラダ すまし汁 果物	軟飯 肉団子野菜煮 ほうれん草サラダ すまし汁　果物	全粥 つくねとかぼちゃ煮 ほうれん草マッシュ すまし汁　果物	つぶし粥 ペースト(南瓜・ほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	カルシウムウェハース プルーン 牛乳	赤ちゃんせんべい		
21(月)	昼食	ミートスパゲティー いんげんのゴマドレ和え 果物 豆乳スープ	ミートマカロニ いんげんの和え 果物 スープ	マカロニトマト煮 いんげんマッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト（玉葱・人参・トマト） すまし汁
	午後おやつ	塩昆布おにぎり・食べる炒り子 牛乳	野菜スティック		
22(火)	昼食	ご飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ スープ　果物	軟飯 魚のムニエル かぼちゃのサラダ オニオンスープ　果物	全粥 魚の蒸し煮 かぼちゃマッシュ オニオンスープ　果物	つぶし粥 ペースト（白身魚・ブロッコリー・南瓜） すまし汁
	午後おやつ	レモンパンケーキ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
24(木)	昼食	カレーライス シーザーサラダ 果物 白菜すまし汁	軟飯 ポトフ サラダ 果物 白菜スープ	全粥 ポトフ サラダマッシュ 果物 白菜スープ	つぶし粥 ペースト（人参・じゃが・玉） 果物 すまし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	野菜スティック		
25(金)	昼食	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 和え物 みそ汁　果物	軟飯 肉野菜炒め 胡瓜のあえ みそ汁　果物	全粥 肉ボールと野菜煮 ピーマンマッシュ みそ汁　果物	つぶし粥 ペースト（玉葱・南瓜・人参） すまし汁
	午後おやつ	バナナ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
26(土)	昼食	ご飯 鶏肉のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁　果物	軟飯 鶏肉と野菜のみそマヨ焼 ほうれん草おかか和え すまし汁　果物	全粥 鶏団子の味噌煮 ほうれん草マッシュ すまし汁　果物	つぶし粥 ペースト(プロ・トマトほうれん草) すまし汁
	午後おやつ	せんべい 牛乳	赤ちゃんせんべい		
28(月)	昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨青じそサラダ すまし汁　果物	軟飯 豆腐そぼろ煮 サラダ すまし汁　果物	全粥 豆腐そぼろ煮 サラダマッシュ すまし汁　果物	つぶし粥 ペースト（豆腐・玉葱・人参） すまし汁
	午後おやつ	アイスボックスクッキー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
29(火)	昼食	もずく丼 野菜とツナ和え みそ汁 果物	軟飯 豆腐バーグ キャベツ和え みそ汁　果物	全粥 豆腐バーグと野菜煮 野菜のマッシュ みそ汁　果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・豆腐) すまし汁
	午後おやつ	アガラサー お茶	野菜スティック		
30(水)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き 大根の塩昆布あえ 根菜汁　果物	軟飯 豚肉のしょうゆ蒸し焼き 大根あえ 根菜汁　果物	全粥 チキンボールと野菜トマト煮 大根マッシュ 根菜汁　果物	つぶし粥 ペースト（玉葱・キャベツ・トマト） すまし汁
	午後おやつ	カップヨーグルト クラッカー お茶	赤ちゃんせんべい		

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。