

愛情いっぱい離乳食

♪楽しくおいしく食べられるように♪

2021年

6月

【2の1】

こんだてひょう(離乳食)

社会福祉法人 明秀福祉会
第2さつき認定こども園

月齢	7~8ヶ月頃		9~11ヶ月頃	
摂食機能	もぐもぐ期		かみかみ期	
調理形態	舌による押しつぶし		歯ぐきでの咀嚼	
固さの目安	舌で取り込む		歯ぐきでつぶせる固さ	
固さの目安	絹ごし豆腐くらいの固さ		バナナくらいの固さ	
時間	10時30分		14時30分	
1 (火)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) ミルク入りマッシュポテト すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 玉ねぎ 人参じゃが芋 白菜 鶏ささみ(挽) グリンピース りんご		胚芽米 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白菜 鶏ささみ(挽) りんご	
2 (水)	全粥(7倍粥) 鶏レバー野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	トマト入り全粥(7倍粥) 豆腐・ツナと野菜のくたくた煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 レバー入りじゃが芋焼き 煮胡瓜とみかんの和え物 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナと野菜のやわらか煮 豆腐トマトスープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏レバー 玉ねぎ 人参じゃが芋 トマト キャベツ ほうれん草 ツナ(缶) 沖縄豆腐		胚芽米 レバー 玉ねぎ じゃが芋 みかん(缶) 胡瓜 キャベツ ほうれん草 ツナ(缶) トマト 沖縄豆腐	
3 (木)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) ゆし豆腐 胡瓜とみかん和え 野菜のくたくた煮 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚の酢豚風煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ゆし豆腐 胡瓜とみかん和え 野菜のやわらか煮 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 ゆし豆腐 キャベツ 胡瓜 みかん(缶)		胚芽米 鮭 玉ねぎ 人参 白菜 ゆし豆腐 キャベツ 胡瓜 みかん(缶)	
4 (金)	全粥(7倍粥) 鶏肉野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 納豆と南瓜のぼたてり煮 しらすばし野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏肉野菜煮 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆入り南瓜茶巾 しらすばし野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏肉(挽) 白菜 人参 玉ねぎ 南瓜 ひきわり納豆 しらすばし 小松菜		胚芽米 鶏もも肉(挽) 白菜 人参 玉ねぎ 大根 南瓜 ひきわり納豆 しらすばし 小松菜	
5 (土)	全粥(7倍粥) 煮豆腐 野菜のくたくた煮 調製粉乳	ツナと野菜のおじや つぶしバナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 豚挽肉と野菜のやわらか煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナと野菜のみそおじや バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ナス ツナ(缶) バナナ		胚芽米 絹ごし豆腐 豚肉(挽) 小松菜 人参 玉ねぎ 胡瓜 もずく ナス ツナ(缶) バナナ	
7 (月)	全粥(7倍粥) 白身魚トマト野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 豆腐野菜煮 マッシュポテトスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚トマト野菜煮 バナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐入り煮込みバーグ コロコロ根菜煮 みそ汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 グリンピース 玉ねぎ トマト 絹ごし豆腐 小松菜 じゃが芋 人参		胚芽米 白身魚 グリンピース トマト バナナ 豚ひき肉(挽) 沖縄豆腐 じゃが芋 人参 小松菜	
8 (火)	さつま芋粥(7倍粥) 野菜の白和え しらすばし入りブロッコリースープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) ツナと南瓜のぼたてり煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	さつま芋粥(5倍粥) 又は 軟飯 野菜の白和え しらすばし入りブロッコリースープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 コロコロ南瓜の挽肉あんかけ 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 さつま芋 沖縄豆腐 キャベツ ブロッコリー しらすばし 南瓜 ツナ缶 りんご		胚芽米 さつま芋 沖縄豆腐 キャベツ ブロッコリー しらすばし 南瓜 豚ひき肉(挽) りんご	
9 (水)	全粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	納豆粥(7倍粥) しらすばし入りマッシュポテト トマトスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 切り干し大根のスープ煮 バナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすばし入りマッシュポテト トマトスープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 白身魚 大根 さやいんげん バナナ ひきわり納豆 しらすばし じゃが芋 玉ねぎ トマト		胚芽米 白身魚 切り干し大根 大根 豚挽肉 バナナ ひきわり納豆 しらすばし じゃが芋 玉ねぎ トマト	
10 (木)	全粥(7倍粥) 豆腐野菜煮 マッシュポテトスープ 調製粉乳	クリームチキン粥 なすと胡瓜のコーンサラダ つぶしバナナ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 煮りんごのヨーグルト和え ポテトスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 クリームチキン粥(5倍粥) 又は 軟飯 なすと胡瓜のコーンサラダ バナナ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 沖縄豆腐 小松菜 じゃが芋 人参 鶏ささみ(挽) ブロッコリー なす 胡瓜 バナナ		胚芽米 沖縄豆腐 じゃが芋 人参 小松菜 りんご プレーンヨーグルト 鶏ささみ(挽) ブロッコリー なす 胡瓜 バナナ	
11 (金)	全粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) ツナ野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏挽肉の小判焼き(煮込み) 根菜のやわらか煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナ野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
主な材料	胚芽米 鶏ささみ(挽) 大根 人参 さやいんげん ツナ缶 玉ねぎ キャベツ さつま芋 りんご		胚芽米 鶏ささみ(挽) 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん ツナ缶 玉ねぎ キャベツ さつま芋 りんご	
12 (土)	全粥(7倍粥) 煮豆腐 野菜のくたくた煮 調製粉乳	鮭と野菜のおじや つぶしバナナのヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐豚挽肉野菜の炒め煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鮭と野菜のおじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳
主な材料	胚芽米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉ねぎ 南瓜 鮭 人参 ほうれん草 バナナ プレーンヨーグルト		胚芽米 沖縄豆腐 豚挽肉 キャベツ 玉ねぎ 南瓜 鮭 人参 ほうれん草 バナナ プレーンヨーグルト	
14 (月)	青のり粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) しらすばしと野菜の白和え おろしりんごと胡瓜和え 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮魚(ほぐし) 青のりポテト すまし汁	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらすばしと野菜の白和え 煮りんご すまし汁 調製粉乳
主な材料	胚芽米 青のり 白身魚 じゃが芋 人参 白菜 しらすばし ブロッコリー 絹ごし豆腐 しらすばし りんご		胚芽米 白身魚 じゃが芋 青のり 白菜 人参 しらすばし 絹ごし豆腐 ブロッコリー りんご 胡瓜	

摂食機能	もぐもぐ期		かみかみ期	
	10時30分	14時30分	10時30分	14時30分
15 (火)	納豆粥(7倍粥) しらす干しと野菜のくたくた煮 おろしりんご煮 調製粉乳	全粥(7倍粥) ツナ野菜煮 おろし胡瓜とみかん和え 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 肉団子と野菜のスープ煮 煮りんご 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 ツナ野菜煮 胡瓜とみかん和え 野菜スープ 調製粉乳
16 (水)	全粥(7倍粥) 鶏レバーペーストととまと野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 煮豆腐の野菜あんかけ 鶏ささみとさつま芋のスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 おろし豚レバーのとまと野菜煮 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐の野菜あんかけ 鶏ささみとさつま芋のスープ 調製粉乳
17 (木)	オクラ粥(7倍粥) 白身魚野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 煮豆腐 なすと胡瓜のクリームコーンサラダ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚バーグ(煮込み) コロコロ野菜煮 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 なすと胡瓜のクリームコーンサラダ 調製粉乳
18 (金)	全粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	キャベツ粥 しらす干しととまと野菜スープ煮 おろしりんごのヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏肉のクリーム煮 バナナ	キャベツ粥又は 軟飯 しらす干しととまと野菜スープ煮 おろしりんごのヨーグルト和え 調製粉乳
19 (土)	全粥(7倍粥) ツナ野菜煮 すまし汁 調製粉乳	豆腐野菜煮おじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 牛挽肉野菜煮 すまし汁 調製粉乳	豆腐野菜おじや バナナのヨーグルト和え 調製粉乳
21 (月)	キャベツ粥(7倍粥) 白身魚ととまと野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 煮豆腐ブロックリーあんかけ 冬瓜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 煮魚トマトソースかけ 野菜のやわらか煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐ブロックリーあんかけ レバー入り冬瓜スープ 調製粉乳
22 (火)	全粥(7倍粥) 納豆野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	しらす干し粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 おろし胡瓜とみかん和え 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳	しらす干し粥(5倍粥) 又は 軟飯 豚挽肉野菜煮 煮胡瓜とみかん和え 野菜スープ 調製粉乳
24 (木)	全粥(7倍粥) 白身魚大根おろし煮 ナスと胡瓜のコーンサラダ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 煮豆腐 おろしりんご煮 ポテトスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 魚の大根おろし煮 ナスと胡瓜のコーンサラダ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐 煮りんご ポテトスープ 調製粉乳
25 (金)	青菜粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	納豆粥(7倍粥) しらす干し野菜煮 つぶしバナナ 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏つくねケチャップ煮 コロコロ野菜煮 すまし汁 調製粉乳	納豆粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらす干し野菜煮 バナナ 野菜スープ
26 (土)	全粥(7倍粥) 豆腐野菜煮 ツナ野菜スープ 調製粉乳	職員研修のため保育13時まで 	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 麻婆豆腐風煮 ツナと野菜のやわらか煮 野菜スープ 調製粉乳	職員研修のため保育13時まで 
28 (月)	青菜粥(7倍粥) 鶏ささみ野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) しらす干しととまと野菜煮 おろしりんご煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 鶏ささみ野菜煮 すまし汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 しらす干しととまと野菜煮 煮りんご 野菜スープ 調製粉乳
29 (火)	全粥(7倍粥) 白身魚大根おろし煮 人参入りマッシュポテト 野菜スープ 調製粉乳	全粥(7倍粥) 煮豆腐の野菜あんかけ トマトと鶏ささみのスープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 白身魚大根おろし煮 スティック野菜煮 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 煮豆腐の野菜あんかけ トマトと鶏ささみのスープ 調製粉乳
30 (水)	全粥(7倍粥) 豆腐の鮭そぼろあんかけ マッシュさつま芋 野菜スープ 調製粉乳	青菜粥(7倍粥) 納豆マッシュ南瓜 野菜スープ 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 豆腐の鮭そぼろあんかけ さつま芋の茶巾 みそ汁 調製粉乳	全粥(5倍粥) 又は 軟飯 納豆入りつみれ汁 南瓜煮

★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています

・ツナ(缶)は油不使用ツナ缶

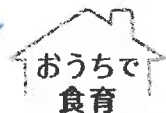
★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります



日 / (曜)	昼食 (全員)	材料名 (昼食・間食)			
		午前の間食	午後の間食	材料名	
1 (火)	魚のカレーライス 中華胡瓜 ずまし汁	調製粉乳～保育乳 ミックス野菜の蒸しパン くだもの 調製粉乳～保育乳	<あか> 血や肉をつくる 調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 調製豆腐	<きいろ> 熱や力になる 胚芽米 強化米 小麦粉 油 じゃが芋 麩 三温糖	<みどり> 体の調子を整える 人参 玉ねぎ 青ピーマン 胡瓜 スイカ 冷ミックス野菜
2 (水)	押麦ご飯 メンチカツ(レバー入り) 野菜のツナ和え トマト みそ汁	調製粉乳～保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 鶏卵	胚芽米 押麦 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 トマト わかめ 青ねぎ りんご
3 (木)	もちきびご飯 魚の酢豚風煮 キャベツ春雨サラダ ゆし豆腐汁	調製粉乳～保育乳 スティックトーストパン くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖 ゆし豆腐	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 はるさめ 食パン	玉ねぎ 白菜 人参 青ピーマン きくらげ キャベツ 胡瓜 みかん(缶) 青ねぎ りんご
4 (金)	もちきびご飯 白菜と鶏肉炒め 小松菜とじゃこの納豆和え みそ汁	調製粉乳～保育乳 おにぎり くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 ちりめんじゃこ ひきわり納豆 油揚げ	胚芽米 もちきび 油 三温糖	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 スイカ 胡瓜 もみのり
5 (土)	ナスとひき肉のみそ炒め井 もずく胡瓜 くだもの ずまし汁	調製粉乳～保育乳 青菜のおにぎり 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 油 三温糖 ごま	ナス 人参 玉ねぎ もずく 胡瓜 パナナ わかめ 青ねぎ 小松菜
7 (月)	もちきびご飯(強化米入り) フィッシュボール ひじき野菜サラダ みそ汁 くだもの	調製粉乳～保育乳 五平餅 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 もちきび 小麦粉 ごま 油 三温糖	グリーンピース ひじき からし菜 トマト ホールコーン(缶) 小松菜 国内産柑橘類
8 (火)	もちきびご飯(強化米入り) 蒸し豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 人参シリシリ みそ汁	調製粉乳～保育乳 さつま芋のつぶら くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 豚ひき肉 鶏卵	胚芽米 強化米 もちきび 三温糖 油 ごま さつま芋 小麦粉	パプリカ(赤) 玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし 舞茸 りんご
9 (水)	もちきびご飯(強化米入り) 魚のマヨネーズ焼き 切干大根煮 トマトとさやいんげんの胡麻和え みそ汁	調製粉乳～保育乳 つぶしご飯のせんべい くだもの 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 豚肉	胚芽米 強化米 もちきび 油 ごま 三温糖	玉ねぎ マッシュルーム(缶) パセリ 切干大根 大根 刻み昆布 さやいんげん ミノマト へちま えのき茸 青のり パナナ
10 (木)	お弁当会	調製粉乳～保育乳 ポーポー スティック胡瓜 調製粉乳～保育乳	調製粉乳(保育乳) 豚肉	三温糖 油 小麦粉	胡瓜
11 (金)	もちきびご飯(強化米入り) 根菜と鶏肉のスープ煮 パンサンスー	調製粉乳～保育乳 チーズトーストパン くだもの 調製粉乳～保育乳	鶏肉 プレスハム プロセスチーズ	胚芽米 強化米 もちきび じゃが芋 三温糖 はるさめ 食パン	大根 人参 さやいんげん きくらげ 胡瓜 りんご

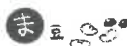
【裏面印刷あります】

○ 気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちな季節になりました。
体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて元気な体を作りましょう。



無理なくとろう！「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための言葉です。
意識して毎日の食事に取り入れましょう。



大豆をはじめ、小豆や黒豆など
豆類には、良質なたんぱく質と
ミネラルが豊富。



たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に
含まれるほか、抗酸化作用もある。



わかめやひじき、昆布などの海藻類には、
カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。



ビタミン類やミネラル、
食物繊維が多く含まれる。



良質なたんぱく質が豊富な魚。
とくに青魚は血中コレステロールを
減らす働きがある。



しいたけをはじめとしたきのこ類は
ビタミンDが豊富。



じゃが芋やさつま芋、里芋、
やま芋など芋類は、ビタミン類
や食物繊維が豊富。

毎年6月は食育月間です。様々な場所で食育に関連した行事が行われます。また「毎月19日は食育の日」として、食育を広める活動が行われています。
心身の発達途上にある子どもたちにとっては毎日が食育の日です。こども園では年間計画表に基づいて日々「食育」取り組んでいます。

幼児食

12 (土)	(きのこのり佃煮)ご飯 ゴーヤー入り豆腐肉野菜炒め そうめん汁 くだもの	調製粉乳~保育乳 せんべい くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 沖縄豆腐 豚肉	胚芽米 強化米 油 そうめん せんべい	のりつくだ煮 えのき茸 キャベツ 玉ねぎ にがりり 人参 スイカ ほうれん草 パナナ
14 (月)	ご飯(強化米入り)【ユッカの日】 魚の揚げ煮 青のりポテト ブロッコリー トマト みそ汁	調製粉乳~保育乳 ポーポー スティック胡瓜 くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 沖縄豆腐 豚肉	胚芽米 強化米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋	青のり ブロッコリー トマト 白菜 スイカ 胡瓜
15 (火)	ご飯(強化米入り) 肉団子と野菜のスープ煮 大根ツナみかん(缶)サラダ	調製粉乳~保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 なまり節	胚芽米 強化米 小麦粉 はるさめ 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ 青ピーマン きくらげ 大根 みかん(缶) にら りんご
16 (水)	ゆかりご飯 干草焼き(レバー入り) 野菜炒め トマト 春雨チキンスープ	調製粉乳~保育乳 さつま芋入りひじきおにぎり くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏卵 豚ひき肉 豚レバー 鶏ささ身	胚芽米 もちきび 三温糖 油 はるさめ さつま芋	乾しいたけ ほうれん草 たけのこ えんさい もやし 人参 トマト 玉ねぎ きくらげ 国内産柑橘類 ひじき
17 (木)	胡麻ひじきご飯 魚の照り焼き(大根おろし) ポテトサラダ オクラのおかか和え みそ汁	調製粉乳~保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	調製粉乳(保育乳) 鮭 プレスハム きな粉	胚芽米 ごま 油 じゃが芋 マカロニ 三温糖	ひじき 青のり 大根 人参 胡瓜 オクラ ナス 舞茸 パナナ
18 (金)	ご飯(強化米入り) 鶏肉のホワイトシチュー 蒸し野菜コーンサラダ	調製粉乳~保育乳 ジャコわかめおにぎり くだものヨーグルト和え 麦茶	調製粉乳(保育乳) 鶏肉 調製豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ プレーンヨーグルト	胚芽米 強化米 じゃが芋 小麦粉 三温糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ さやいんげん ホールコーン(缶) わかめ パナナ りんご もも(缶) レーズン
19 (土)	ハヤシライス(強化米入り) バイン野菜サラダ すまし汁	調製粉乳~保育乳 コーンフレイクス くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳)牛肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 油 小麦粉 三温糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 バイン(缶) しめじ レーズン りんご
21 (月)	ご飯 魚のムニエルマトソースかけ マカロニキャベツサラダ 冬瓜レバー汁	調製粉乳~保育乳 ゆかりおにぎり くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 豚レバー	胚芽米 小麦粉 油 マカロニ	マッシュルーム缶 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ 人参 とうがん にら スイカ
22 (火)	押麦ご飯 鶏肉の大豆五目煮 胡瓜のしらす和え すまし汁	調製粉乳~保育乳 焼きうどん くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 大豆 鶏肉 しらす干し 豚ひき肉	胚芽米 押麦 さつま芋 油 三温糖 うどん	人参 ほうれん草 胡瓜 わかめ みかん(缶) キャベツ 豆苗 スイカ もやし 小松菜 玉ねぎ 青のり
24 (木)	もちきびご飯 魚の竜田揚げ煮 変わりきんぴら もずく胡瓜 みそ汁	調製粉乳~保育乳 ミックス野菜の蒸しパン くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鯖 鶏卵 調製豆腐	胚芽米 もちきび 油 三温糖 ごま じゃが芋 小麦粉	人参 パプリカ(黄) もずく 胡瓜 長ねぎ りんご 冷ミックス野菜
25 (金)	ご飯 フワフワチキンナゲット 根菜の煮物 すまし汁 くだものヨーグルト和え	調製粉乳~保育乳 ふかし芋 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ひき肉 沖縄豆腐 プレーンヨーグルト	胚芽米 小麦粉 油 さつま芋	玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー パナナ りんご みかん(缶) レーズン 乾しいたけ 小松菜
26 (土)	麻婆豆腐丼(強化米入り) 野菜のツナ和え 保育乳	調製粉乳~保育乳 【職員研修のため 保育13時まで】	調製粉乳(保育乳) 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ(缶)	胚芽米 強化米 もちきび 三温糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ にら キャベツ ほうれん草
28 (月)	押麦ご飯(強化米入り) ポテトオムレツ さやいんげんのソテー トマト マカロニ野菜スープ	調製粉乳~保育乳 キャベツとチーズの春巻き くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン ハム チーズ	胚芽米 強化米 押麦 じゃが芋 油 マカロニ 春巻きの皮	玉ねぎ 人参 さやいんげん パプリカ(黄) トマト 小松菜 キャベツ りんご
29 (火)	もちきびご飯 魚のカレーフリッター グリーンマッシュポテト トマトと胡瓜のサラダ 豆乳野菜スープ	調製粉乳~保育乳 ツナみそおにぎり くだもの 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 白身魚 鶏卵 鶏ささ身 無調整豆腐	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 じゃが芋 三温糖	パセリ 小松菜 トマト 胡瓜 玉ねぎ 白菜 しめじ 焼きのり スイカ
30 (水)	ゴーヤー入り五目寿司(強化米入り) 南瓜の肉そぼろ(レバー入り)あんかけ 五色スープ くだもの ** お誕生会 **	調製粉乳~保育乳 小豆とさつま芋の蒸しマフィン 調製粉乳~保育乳	調製粉乳(保育乳) 油揚げ 鮭 豚ひき肉 豚レバー 鶏卵 無調整豆腐	胚芽米 強化米 三温糖 ごま 油 小麦粉 小豆 さつま芋	ひじき にがりり 焼きのり 南瓜 玉ねぎ 大根 たけのこ 乾しいたけ 小松菜 人参 りんご

☆調製粉乳又は保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 午前 90ml 午後 90ml
 ☆毎月、第2木曜日は、お弁当会です。"愛情いっぱいのお弁当" よろしく願っています。
 ☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
 ☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。



離乳食完了期(幼児食の始まり)のポイント

摂食機能	前歯での噛み取り 奥歯での噛みつぶし
調理形態	歯ぐきで噛める固さ
固さの目安	肉だんご位の固さ

・柔らかい食材が、しっかり奥歯でかみつぶせるようになる。
 ・主食やおかずを、それぞれ子ども茶碗1杯程度食べられるようになる。
 ・1日3回食で、幼児のエネルギーと栄養素がたいたい摂れるようになる。
 ・食事で不足しがちなものは1日1~2回の間食(おやつ)でプラスします。





日 / (曜)	昼食 (全員)	午前の間食(1歳半頃~2歳)		材料名 (昼食・間食)	
		午後の間食(1歳半頃~5歳)		<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる
1 (火)	魚のカレーライス 中華胡瓜 すまし汁 くだもの	保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 調製豆乳	胚芽米 強化米 小麦粉 油 じゃが芋 麩 三温糖	人参 玉ねぎ 青ピーマン 胡瓜 スイカ 冷ミックス野菜
2 (水)	押麦ご飯 メンチカツ(レバー入り) 野菜のツナ和え トマト みそ汁	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 鶏卵	胚芽米 押麦 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 トマト わかめ 青ねぎ りんご
3 (木)	もちきびご飯 魚の酢豚風煮 キャベツ春雨サラダ ゆし豆腐汁	保育乳 茹でトウモロコシ くだもの 保育乳	保育乳 鯖 ゆし豆腐	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 はるさめ	玉ねぎ 白菜 人参 青ピーマン きくらげ キャベツ 胡瓜 みかん(缶) 青ねぎ スイートコーン りんご
4 (金)	もちきびご飯 白菜と鶏肉炒め 小松菜とじゃこの納豆和え みそ汁 くだもの	保育乳 かっぱ巻き おかき 保育乳	保育乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ひきわり納豆 油揚げ	胚芽米 もちきび 油 三温糖 おかき	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 スイカ 胡瓜 焼きのり
5 (土)	ナスとひき肉のみそ炒め丼 もずく胡瓜 くだもの すまし汁	保育乳 青菜のおにぎり 保育乳	保育乳 牛ひき肉 豚ひき肉 沖縄豆腐	胚芽米 油 三温糖 ごま	ナス 人参 玉ねぎ もずく 胡瓜 パナナ わかめ 青ねぎ 小松菜
7 (月)	もちきびご飯(強化米入り) ささがきごぼうのフィッシュボール ひじき野菜サラダ みそ汁 くだもの	保育乳 五平餅 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 もちきび 小麦粉 ごま 油 三温糖	ごぼう グリンピース ひじき からし菜 トマト ホールコーン(缶) 小松菜 国内産柑橘類
8 (火)	もちきびご飯(強化米入り) 厚揚げのそぼろあんかけ ブロッコリーの胡麻和え 人参シリシリ みそ汁	保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 保育乳	保育乳 厚揚げ 豚ひき肉 鶏卵	胚芽米 強化米 もちきび 三温糖 油 ごま さつま芋 小麦粉	パプリカ(赤) 玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし 舞茸 りんご
9 (水)	もちきびご飯(強化米入り) 魚のマヨネーズ焼き 切干大根煮 トマトとさやいんげんの胡麻和え みそ汁	保育乳 つぶしご飯のせんべい くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 豚肉	胚芽米 強化米 もちきび 油 ごま 三温糖	玉ねぎ マッシュルーム(缶) パセリ 切干大根 大根 刻み昆布 さやいんげん ミニトマト へちま えのき茸 青のり パナナ
10 (木)	お弁当会 	保育乳 ポーポー スティック胡瓜 保育乳	保育乳 豚肉	三温糖 油 小麦粉	胡瓜

【裏面印刷あります】

○ 気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちな季節になりました。
体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて元気な体を作りましょう。



無理なくとろう！「まごわやさしい」

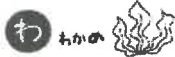
「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための言葉です。
意識して毎日の食事に取り入れましょう。



大豆をはじめ、小豆や黒豆など
豆類には、良質なたんぱく質と
ミネラルが豊富。



たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に
含まれるほか、抗酸化作用もある。



わかめやひじき、昆布などの海藻類には、
カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。



ビタミン類やミネラル、
食物繊維が多く含まれる。



良質なたんぱく質が豊富な魚。
とくに青魚は血中コレステロールを
減らす働きがある。



しいたけをはじめとしたきのこ類は
ビタミンDが豊富。



じゃが芋やさつま芋、里芋、
やま芋など芋類は、ビタミン類
や食物繊維が豊富。

毎年6月は食育月間です。様々な場所で食育に関連した行事が行われます。また「毎月19日は食育の日」として、食育を広める活動が行われています。
心身の発達途上にある子どもたちにとっては毎日が食育の日です。こども園では年間計画表に基づいて日々「食育」取り組んでいます。

11 (金)	もちきびご飯(強化米入り) 根菜と鶏手羽元のスープ煮 パンサンスー くだもの	保育乳 チーズ野菜サンドイッチ 保育乳	保育乳 鶏手羽元 プレスハム プロセスチーズ	胚芽米 強化米 もちきび じゃが芋 三温糖 はるさめ 食パン	大根 人参 さやいんげん きくらげ 胡瓜 りんご
12 (土)	(きのこのり佃煮)ご飯 ゴーヤ入り豆腐肉野菜炒め そうめん汁 くだもの	保育乳 せんべい くだもの 保育乳	保育乳 沖縄豆腐 豚肉	胚芽米 強化米 油 そうめん せんべい	のりつくだ煮 えのき茸 キャベツ 玉ねぎ にがうり 人参 スイカ ほうれん草 パナナ
14 (月)	ご飯(強化米入り)【ユッカの日】 魚フライ にがうりの白和え トマト 青のりポテト みそ汁 くだもの	保育乳 ポーポー スティック胡瓜 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 沖縄豆腐 油揚げ 豚肉	胚芽米 強化米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ごま じゃが芋	にがうり 人参 乾しいたけ トマト 青のり 白菜 スイカ 胡瓜
15 (火)	ご飯(強化米入り) 肉団子と野菜のスープ煮 大根ツナみかん(缶)サラダ	保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 保育乳	保育乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 なまり節	胚芽米 強化米 小麦粉 はるさめ 油 三温糖	玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ 青ピーマン きくらげ 大根 みかん(缶) には りんご
16 (水)	ゆかりご飯 千草焼き(レバー入り) 野菜炒め トマト 春雨チキンスープ くだもの	保育乳 さつま芋入りひじきおにぎり 保育乳	保育乳 鶏卵 豚ひき肉 豚レバー 鶏ささ身	胚芽米 もちきび 三温糖 油 はるさめ さつま芋	乾しいたけ ほうれん草 たけのこ えんさい もやし 人参 トマト 玉ねぎ きくらげ 国内産柑橘類 ひじき
17 (木)	胡麻ひじきご飯 魚の照り焼き(大根おろし) ポテトサラダ オクラのおかか和え みそ汁	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 鮭 プレスハム きな粉	胚芽米 ごま 油 じゃが芋 マカロニ 三温糖	ひじき 青のり 大根 人参 胡瓜 オクラ ナス 舞茸 パナナ
18 (金)	ご飯(強化米入り) 鶏肉のホワイトシチュー 蒸し野菜コーンサラダ	保育乳 ジャコわかめおにぎり くだものヨーグルト和え 麦茶	保育乳 鶏肉 調整豆乳 ベーコン ちりめんじゃこ プレーンヨーグルト	胚芽米 強化米 じゃが芋 小麦粉 三温糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ さやいんげん ホールコーン(缶) わかめ パナナ りんご もも(缶) レーズン
19 (土)	ハヤシライス(強化米入り) パイン野菜サラダ すまし汁	保育乳 コーンフレイクス くだもの 保育乳	保育乳 牛肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 油 小麦粉 三温糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 パイン(缶) しめじ レーズン りんご
21 (月)	ご飯 魚のムニエルトマトソースかけ マカロニキャベツサラダ 冬瓜レバー汁	保育乳 つぶしご飯のみたらし団子 くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 豚レバー	胚芽米 小麦粉 油 マカロニ もち米 三温糖	マッシュルーム缶 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ 人参 とうがん には スイカ
22 (火)	押麦ご飯 鶏肉の大豆五目煮 胡瓜のしらす和え すまし汁 くだもの	保育乳 焼きうどん 保育乳	保育乳 大豆 鶏肉 しらす干し 豚ひき肉	胚芽米 押麦 さつま芋 油 三温糖 うどん	人参 ほうれん草 胡瓜 わかめ みかん(缶) キャベツ 豆苗 スイカ もやし 小松菜 玉ねぎ 青のり
24 (木)	もちきびご飯 魚の竜田揚げ 変わりきんぴら もずく胡瓜 みそ汁 くだもの	保育乳 ミックス野菜の蒸しパン 保育乳	保育乳 鯖 鶏卵 調整豆乳	胚芽米 もちきび 油 三温糖 ごま じゃが芋 小麦粉	ごぼう 人参 パプリカ(黄) もずく 胡瓜 長ねぎ りんご 冷ミックス野菜
25 (金)	ご飯 フワフワチキンナゲット 根菜の煮物 すまし汁 くだものヨーグルト和え	保育乳 ふかし芋 小魚 豆乳	保育乳 鶏ひき肉 沖縄豆腐 プレーンヨーグルト 煮干し 調整豆乳	胚芽米 小麦粉 油 さつま芋	玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー パナナ りんご みかん(缶) レーズン 乾しいたけ 小松菜
26 (土)	麻婆豆腐丼(強化米入り) 野菜のツナ和え 保育乳	保育乳 【職員研修のため 保育13時まで】	保育乳 豚ひき肉 沖縄豆腐 ツナ缶	胚芽米 強化米 もちきび 三温糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ には キャベツ ほうれん草
28 (月)	押麦ご飯(強化米入り) ポテトオムレツ さやいんげんのソテー トマト マカロニ野菜スープ	保育乳 キャベツとチーズの春巻き くだもの 保育乳	保育乳 鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン ハム チーズ	胚芽米 強化米 押麦 じゃが芋 油 マカロニ 春巻きの皮	玉ねぎ 人参 さやいんげん パプリカ(黄) トマト 小松菜 キャベツ りんご
29 (火)	もちきびご飯 魚のカレーフリッター グリーンマッシュポテト トマトと胡瓜のサラダ 豆乳野菜スープ	保育乳 ツナみそおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 鶏卵 鶏ささ身 無調整豆乳	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 じゃが芋 三温糖	パセリ 小松菜 トマト 胡瓜 玉ねぎ 白菜 しめじ 焼きのり スイカ
30 (水)	ゴーヤ入り五目寿司(強化米入り) 南瓜の肉そぼろ(レバー入り)あんかけ 五色スープ くだもの ** お誕生会 **	保育乳 小豆とさつま芋の蒸しマフィン 保育乳	保育乳 油揚げ 鮭 豚ひき肉 豚レバー 鶏卵 無調整豆乳	胚芽米 強化米 三温糖 ごま 油 小麦粉 小豆 さつま芋	ひじき にがうり 焼きのり 南瓜 玉ねぎ 大根 たけのこ 乾しいたけ 小松菜 人参 りんご

- ★ 保育乳(良質なスキム乳調合乳)【1歳6ヶ月~2才児 午前 90ml 午後 90ml】【3歳以上児 午後 180ml】
- ★ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。
- ★ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。 ”愛情いっぱいのお弁当” よろしく願い致します。
- ★ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。