

## 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 468kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.3g  
3歳以上児 エネルギー 596kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.2g発行日：令和5年5月吉日  
作成者：管理栄養士 高瀬

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ごはん もやし味噌汁 筑前煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★お麩スナック	牛乳・鶏肉・納豆	クラッカー・米・焼きふ・こんにやく・さとう・グラニュー糖・バター	りょくとうもやし・にんじん・にんじん・れんこん・ごぼう・しいたけ・ほうれんそう
2	金	ごはん 玉ねぎ味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 切り干しサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ツナサンド	牛乳・鶏肉・ツナ	せんべい・米・ごまドレッシング・食パン・卵なしマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・わかめ・マーマレード ジャム・切干しだいこん・ひじき・こまつな
3	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
5	月	ボーケカレー コールスローサラダ バナナ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳 フルーチェ(いちご)	牛乳・豚肉	ビスケット・米・じゃがいも・カレールウ・さとう・なたね油・フルーチェ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン・バナナ
6	火	ごはん 白菜味噌汁 里いもとがんと煮物 ごぼうサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) 源氏パイ	牛乳・がんもどき	クラッカー・米・さといも・さとう・卵なしマヨネーズ・源氏パイ	はくさい・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しいたけ・ごぼう・コーン
7	水	ごはん 大根のすまし汁 さば味噌煮 もやしのごま酢和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★アップルパンチ	牛乳・さば	せんべい・米・焼きふ・さとう・ごま	だいこん・にんじん・しょうが・りょくとうもやし・ほうれんそう・みかん缶詰・バインアップル缶詰・黄桃缶・りんごジュース
8	木	ごはん しめじ味噌汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) あられ	牛乳・豚肉	せんべい・米・さとう・こんにやく・ごま油・あられ	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・しょうが・ひじき・グリーンピース
9	金	ごはん もやし味噌汁 鶏肉と大根の照り煮 小松菜のしらす和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★お豆腐パン	牛乳・鶏肉・ちくわ・しらす干し・かつお節・絹ごし豆腐	ウエハース・米・こんにやく・さとう・なたね油・ホットケーキミックス	りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・だいこん・しょうが・こまつな・いちごジャム
10	土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
12	月	ごはん さつまいも味噌汁 たらのつけ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★マカロニきなこと	牛乳・たら・油揚げ・きな粉	ビスケット・米・さつまいも・さとう・ごま油・マカロニ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・切干しだいこん
13	火	ごはん 玉ねぎ味噌汁 やみつきチキン キャベツの甘酢和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ベジタべる	牛乳・鶏肉	クラッカー・米・焼きふ・さとう・卵なしマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり
14	水	ごはん もやし味噌汁 肉じゃが 白菜のゆかり和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) りんご ごまなしフィッシュ	牛乳・豚肉・ごまなしフィッシュ	せんべい・米・じゃがいも・しらす・さとう	りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・はくさい・ゆかり・りんご
15	木	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ コーンサラダ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・鶏肉・鮭フレーク	ウエハース・スパゲッティ・さとう・なたね油・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・キャベツ・コーン・アスパラガス
16	金	ごはん きのこ汁 松風焼き ポテトサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ジャムサンドクラッカー	牛乳・鶏肉・ハム	せんべい・米・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・クラッカー	ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・しょうが・きゅうり・ブルーベリージャム
17	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
19	月	【食育の日】「北海道の郷土料理」 ごはん どさんこ汁 鮭のザンギ ひじきと枝豆のサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★じゃがいももち	牛乳・豚肉・鮭	せんべい・米・じゃがいも・片栗粉・なたね油・卵なしマヨネーズ・片栗粉・さとう	にんじん・たまねぎ・コーン・ねぎ・しょうが・ひじき・枝豆
20	火	ロールパン クリームシチュー カミカミサラダ オレンジ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★おかか昆布おにぎり	牛乳・鶏肉・かつお節	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・シチュールウ・さとう・なたね油・米・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ごぼう・コーン・オレンジ・塩昆布
21	水	ごはん かぼちゃ味噌汁 高野豆腐の煮物 ささみとキャベツのサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ほうれん草クッキー	牛乳・高野豆腐・ささみ	クラッカー・米・さとう・ごまドレッシング・小麦粉・バター	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ・キャベツ・ほうれんそう
22	木	ごはん 玉ねぎ味噌汁 からあげ 五色和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★あじさいゼリー おしゃぶり昆布	牛乳・鶏肉・ちくわ	せんべい・米・焼きふ・小麦粉・なたね油・さとう	たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ・寒天・りんごジュース・ぶどうジュース・こんぶ
23	金	カレーうどん キャベツのおかか和え チーズ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★菜飯おにぎり	牛乳・牛肉・油揚げ・かつお節・チーズ	ビスケット・うどん・さとう・カレールウ・片栗粉・米	にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・菜飯の素
24	土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
26	月	ごはん キャベツ味噌汁 厚揚げのそぼろあん マカロニサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★さつまいも蒸しパン	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ハム	せんべい・米・ごま油・さとう・片栗粉・マカロニ・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミックス・なたね油・さつまいも・黒ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・さやいんげん・きゅうり
27	火	ごはん おぐらのすまし汁 さわらのごまみそ焼き 五目豆	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) バナナ	牛乳・さわか・大豆・さつま揚げ	ウエハース・米・さとう・ごま・ごま・こんにやく	たまねぎ・にんじん・オクラ・ごぼう・バナナ
28	水	ごはん かきたま汁 チャプチェ ナムル	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・鶏卵・鶏肉	ビスケット・米・春雨・ごま油・しろごま・ごま・フライドポテト・なたね油	にんじん・たまねぎ・にんじん・こまつな・しいたけ・りょくとうもやし・ほうれんそう
29	木	ごはん ごぼう味噌汁 豚肉のくわ焼き もやし塩昆布和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★青のりトースト	牛乳・豚肉	クラッカー・米・さとう・ごま油・ごま・食パン・卵なしマヨネーズ	ごぼう・えのきたけ・にんじん・わかめ・たまねぎ・青ピーマン・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布・あおのり
30	金	【お誕生日会】 ごはん オニオンスープ ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★水無月	牛乳・豚肉・鶏肉	せんべい・米・パン粉・片栗粉・さとう・オリブ油・小麦粉・甘納豆	たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。

※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りで。

毎月19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「北海道の郷土料理」を提供します。

# 献立表

令和 05年06月(後期離乳食)

施設名 石山くじら保育園

日付	献立名		食品名
	午前おやつ	午後おやつ	
1 (木)	・せんべい	・おかゆ・もやしの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・ほうれん草の納豆あえ	★お麩スナック ・せんべい・米・りよくとうもやし・焼きふ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・ほうれんそう・納豆・グラニュー糖・バター
2 (金)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉の野菜煮・切り干し大根の煮物	★ツナサンド ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・わかめ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・切干しだいこん・こまつな・ひじき・食パン・まぐろ
3 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
5 (月)	・ビスケット	・おかゆ・豚肉の野菜煮・キャベツの煮物・バナナ	・ヨーグルト ・ビスケット・米・ぶたもも(皮脂無)・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・かつお・こんぶだし・キャベツ・コーン・バナナ・ヨーグルト
6 (火)	・せんべい	・おかゆ・白菜の味噌汁・里芋と鶏肉の煮物・人参とコーンの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・はくさい・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・さといも・にんじん・鶏肉・さやいんげん・クリームコーン・ビスケット
7 (水)	・せんべい	・おかゆ・大根のすまし汁・鮭の味噌煮・もやしの煮物	・ウエハース ・せんべい・米・にんじん・だいこん・焼きふ・かつお・こんぶだし・鮭・淡色辛みそ・りよくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・ウエハース
8 (木)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・ひじきの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも(皮脂無)・ひじき・グリーンピース・ビスケット
9 (金)	・ウエハース	・おかゆ・もやしの味噌汁・鶏肉と大根の煮物・小松菜としらすの煮物	★お豆腐パン ・ウエハース・米・りよくとうもやし・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・だいこん・にんじん・こまつな・にんじん・しらす干し・ホットケーキミックス・絹ごし豆腐
10 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
12 (月)	・ビスケット	・おかゆ・さつまいもの味噌汁・たらのだし煮・切り干し大根の煮物	★マカロニきなこ ・ビスケット・米・さつまいも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・たら・切干しだいこん・マカロニ・きな粉
13 (火)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・キャベツの煮物	・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・焼きふ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・グリーンピース・キャベツ・きゅうり
14 (水)	・せんべい	・おかゆ・もやしの味噌汁・肉じゃが・白菜の煮物	・りんご ※加熱して提供します。 ・せんべい・米・にんじん・りよくとうもやし・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも・じゃがいも・グリーンピース・はくさい・りんご
15 (木)	・ウエハース	・ミートソーススパゲティ・野菜スープ・コーンの煮物	★鮭がゆ ・ウエハース・スパゲティ・鶏肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶・さとう・トマトケチャップ・キャベツ・野菜だし・コーン・アスパラガス・米・鮭
16 (金)	・せんべい	・おかゆ・人参のすまし汁・じゃがいものそぼろ煮・人参ときゅうりの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・にんじん・きゅうり・ビスケット
17 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
19 (月)	・せんべい	・おかゆ・じゃがいもの味噌汁・鮭のだし煮・ひじきの煮物	★じゃがいものおやき ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鮭・ひじき・枝豆・野菜だし・片栗粉・濃口しょうゆ
20 (火)	・ウエハース	・ロールパン・鶏肉の野菜煮・キャベツの煮物・オレンジ	★おかがかゆ ・ウエハース・ロールパン・鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かつお・こんぶだし・キャベツ・コーン・オレンジ・米・かつお節
21 (水)	・せんべい	・おかゆ・かぼちゃの味噌汁・高野豆腐の煮物・キャベツの煮物	★ほうれん草クッキー ・せんべい・米・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・高野豆腐・グリーンピース・キャベツ・小麦粉・さとう・バター・ほうれんそう
22 (木)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・小松菜の煮物	・ビスケット ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・焼きふ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・こまつな・りよくとうもやし・ビスケット
23 (金)	・ビスケット	・肉うどん・キャベツの煮物・人参スティック	★あおのりがゆ ・ビスケット・うどん・牛もも・たまねぎ・ねぎ・かつお・こんぶだし・キャベツ・にんじん・米・あおのり
24 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
26 (月)	・せんべい	・おかゆ・キャベツの味噌汁・野菜のそぼろ煮・マカロニ煮	★さつまいも蒸しパン ・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・マカロニ・きゅうり・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油・さつまいも
27 (火)	・ウエハース	・おかゆ・おぐらのすまし汁・さわらの味噌煮・大豆の煮物	・バナナ ・ウエハース・米・にんじん・たまねぎ・オクラ・かつお・こんぶだし・さわら・甘みそ・大豆・にんじん・バナナ
28 (水)	・ビスケット	・おかゆ・人参のすまし汁・野菜のそぼろ煮・ほうれん草の煮物	★ポテトスティック ・ビスケット・米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・こまつな・ほうれんそう・りよくとうもやし・じゃがいも
29 (木)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・もやしの煮物	★青のリトースト ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・わかめ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・ぶたもも(皮脂無)・青ピーマン・りよくとうもやし・きゅうり・食パン・牛乳・あおのり
30 (金)	・せんべい	・おかゆ・オニオンスープ・ハンバーグ・キャベツの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・片栗粉・キャベツ・にんじん・コーン・かつお・こんぶだし・ビスケット

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

★印のおやつは、手作りです。