



			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ
1	水	親子煮・もやしとツナのサラダ・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	お茶 ★おにぎり
2	木	油淋鶏・ポイル野菜・みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	しょうが・長ねぎ・キャベツ・人参・もやし・小松菜	片栗粉・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	スキムミルク お菓子
3	金	炒り豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・かつお節	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	こんにゃく・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳 お菓子
4	土	焼肉丼・中華スープ・果物	豚肉・わかめ	ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ニンニク・果物	うるち米・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・鶏ガラスープ	牛乳 お菓子
6	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・さやいんげん・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	スキムミルク お菓子
7	火	さけのみそマヨ焼き・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	魚・みそ・油揚げ	ほうれん草・人参・キャベツ・ごぼう・えのきたけ・長ねぎ	マヨネーズ・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 ★おにぎり
8	水	ジャージャー麺・わかめスープ・焼きのり	豚ひき肉・みそ・わかめ・焼きのり	長ねぎ・だけのご水煮・干しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・トマト・もやし・玉ねぎ・人参	乾麺(中華麺)・油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・酒・塩	牛乳 ★ジャムパン
9	木	カレー・アスパラ入りコールスローサラダ・果物	豚肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレーウ・トマトケチャップ・酢・塩	ジョア お菓子
10	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・えのきたけ	片栗粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳 お菓子
11	土	おにぎり・ウィンナー炒め・きゅうり漬け・みそ汁・果物	ウィンナー・うす揚げ・わかめ・みそ	きゅうり・長葱・果物	うるち米・油	塩	牛乳 お菓子
13	月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・玉ねぎ・人参・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	牛乳 お菓子
14	火	からすがれいの南蛮漬け・豚汁・果物	魚・豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・大根・小松菜・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・しらたき	だし汁・酢・しょうゆ	お茶 ★おにぎり
15	水	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・キャベツのスープ・ごまふりかけ	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・青のり・鶏肉	ほうれん草・ふなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・キャベツ・人参・ブロッコリー	バター・じゃがいも・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	★りんご入りヨーグルト
16	木	★完全給食★ サンマー麺・鶏のソースから揚げ・即席漬け・果物	豚肉・鶏もも肉	もやし・人参・にら・玉ねぎ・きゅうり・果物	中華麺・片栗粉・油	しょうゆ・鶏がらスープ・ウスターソース・ケチャップ・塩	アイス
17	金	★食育の日★ 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ・みそ汁・焼きのり・旬の果物	豚肉・わかめ・油揚げ・みそ・焼きのり	キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・玉ねぎ・小松菜・果物	砂糖・マヨネーズ・ごま・じゃがいも	酢・しょうゆ・だし汁	★のむヨーグルト お菓子
18	土	タコライス・コンソメスープ・果物	合いびき肉・ベーコン	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト・果物	うるち米・油・マヨネーズ	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩	牛乳 お菓子
20	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	スキムミルク お菓子
21	火	からすがれいの塩麹漬け焼き・小松菜の磯香あえ・みそ汁	魚・焼きのり・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・キャベツ・人参	じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	カルピス お菓子
22	水	千草焼き・きゅうり漬け・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	砂糖・油・じゃがいも・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	お茶 ★おにぎり
23	木	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・夏野菜スープ	鶏肉・ロースハム	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・トマト・さやいんげん	マーマレード・マカロニ・マヨネーズ	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	牛乳 ★きなこ揚げパン
24	金	じゃがいもとなすの鶏みそ田楽・すまし汁・焼きのり	鶏ひき肉・みそ・豆腐・かまぼこ・わかめ・焼きのり	なす・人参・玉ねぎ・しょうが・小松菜	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 お菓子
25	土	焼飯・わかめスープ・果物	豚ひき肉・なると・わかめ	長葱・チンゲン菜・果物	うるち米・油	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	牛乳 お菓子
27	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
28	火	さけの塩焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやえんどう・大根・小松菜	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	スキムミルク ★ホットケーキ
29	水	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・春雨スープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・だけのご水煮・干しいたけ・チンゲン菜・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	牛乳 ★おにぎり
30	木	ちくわのカレー揚げ・三色ひたし・かしわ汁・果物	ちくわ・鶏肉・油揚げ	ほうれん草・もやし・人参・大根・長ねぎ・果物	小麦粉・油・じゃがいも	カレー粉・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 お菓子

おやつの飲み物がスキムミルクと記載の場合は、3歳未満児さんはフォローアップミルクを提供します。★マークの日は手作りおやつです。

マークの日は完全給食です。3歳以上児さんは、ごはんはいりません。マークの日にはスプーンを持たせてください。*園の都合により、献立内容を多少変更することがあります。

令和4年度 6月 離乳食献立表



青い鳥保育園

日	曜	午前の食事			午後の食事		
		離乳中期 (7~8か月頃) 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	離乳後期 (9~11か月頃) 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	離乳完了期 (12~18か月頃) 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
1	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 親子煮 もやしとツナのサラダ 果物	軟飯 親子煮 もやしとツナのサラダ 果物	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
2	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 つくね焼き ポイル野菜	軟飯 みそ汁 つくね焼き ポイル野菜	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
3	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 炒り豆腐 おひたし 果物	軟飯 炒り豆腐 おひたし 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
4	土	野菜おじゃ 刻み果物	みそおじゃ 果物	みそおじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
6	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 肉じゃが 切干大根とツナのあえもの 果物	軟飯 肉じゃが 切干大根とツナのあえもの 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
7	火	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 煮魚 おひたし	軟飯 野菜汁 煮魚 おひたし	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
8	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 わかめスープ 肉団子 トマト 焼きのり	軟飯 わかめスープ ジャージャー麺 焼きのり	ミルク	おじゃ	牛乳 ロールパン
9	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 アスパラ入りサラダ 果物	軟飯 カレー アスパラ入りサラダ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
10	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豆腐だんご フロッコリーのおかかあえ	軟飯 みそ汁 豆腐だんご フロッコリーのおかかあえ	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
11	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
13	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豆腐の炒め煮 ひじきサラダ 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 ひじきサラダ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
14	火	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豚汁 魚と野菜の煮物 果物	軟飯 豚汁 魚と野菜の煮物 果物	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
15	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 キャベツのスープ ほうれん草のオムレツ 粉ふきいも	軟飯 キャベツのスープ ほうれん草のキッシュ 粉ふきいも	ミルク	おじゃ	りんご入りヨーグルト
16	木	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 鶏肉のケチャップ炒め 即席漬け 野菜汁 果物	サンマー麺 即席漬け 鶏肉のケチャップ炒め 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
17	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 みそ汁 焼きのり 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ 果物	軟飯 みそ汁 焼きのり 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ 果物	ミルク	おじゃ	のむヨーグルト お菓子
18	土	野菜おじゃ 刻み果物	洋風おじゃ 果物	洋風おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
20	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	おじゃ	フォローアップミルク お菓子
21	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	軟飯 みそ汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
22	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 卵とし ぎゅうり漬け	軟飯 みそ汁 千草焼き ぎゅうり漬け	ミルク	おじゃ	お茶 おにぎり
23	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 夏野菜スープ つくね焼き マカロニサラダ	軟飯 夏野菜スープ つくね焼き マカロニサラダ	ミルク	おじゃ	牛乳 揚げパン
24	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 すまし汁 焼きのり じゃがいもとなすのそぼろ煮	軟飯 すまし汁 焼きのり じゃがいもとなすのそぼろ煮	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
25	土	野菜おじゃ 刻み果物	野菜おじゃ 果物	野菜おじゃ 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
27	月	みどり粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	軟飯 チンゲン菜とわかめのスープ ビビンバ 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
28	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 ひじきの炒り煮	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子
29	水	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 春雨スープ 豚肉と野菜のみそ炒め煮 果物	軟飯 春雨スープ 豚肉と野菜のみそ炒め煮 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 おにぎり
30	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 かしわ汁 肉そぼろ 三色ひたし 果物	軟飯 かしわ汁 肉そぼろ 三色ひたし 果物	ミルク	おじゃ	牛乳 お菓子