

令和4年6月 予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(さいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
旧5/4 ユツカヌヒー	1	水	あわごはん、豆腐の野菜あんかけ 酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	沖縄豆腐、豚ひき肉、卵	米、あわ、三温糖、片栗粉、 オートミール、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、わかめ、きゅうり、 レモン汁、チンゲンサイ、パイン
	2	木	ナスとトマトのスパゲティ ニガナのサラダ、スープ、フルーツ	ミルク チンビン	ベーコン、絹ごし豆腐、卵	スパゲティ、さつまいも、小麦粉、 三温糖	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、にんにく、にんじん、 レタス、こまつな、黄ピーマン、パイン
	3	金	あわごはん、鶏のレモンソースかけ 春雨サラダ、きのこのスープ、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	鶏もも、焼き豚、ヨーグルト	米、あわ、三温糖、はるさめ、 HM粉	レモン汁、こまつな、にんじん、きゅうり、エリンギ、えのき、 しめじ、たまねぎ、オレンジ
旧5/5 グングッチグーチ	4	土	ゴーヤー丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肩ロース、絹ごし豆腐	米、三温糖、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、バナナ
	6	月	あじさいカレー フルーツヨーグルト	ミルク 大学芋	鶏肉もも、レバー、ヨーグルト	米、じゃがいも、さつまいも、 三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご、なす、みかん缶、 もも缶
琉球料理の日	7	火	パン、おからグラタン、鶏サラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、とける チーズ、鶏ささ身、牛乳	パン、さつまいも、米、小麦粉	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、GP、レタス、にんじん、 きゅうり、トマト、こまつな、りんご、梅びしお、焼きのり、 ハンダマ
	8	水	あわごはん、肉の三色巻き なすみそ煮、すまし汁、フルーツ	ミルク 甘菓子	豚肉、プロセスチーズ、沖縄豆腐、 あずきあん	米、あわ、三温糖、押麦	にんじん、いんげん、なす、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、 長ネギ、オレンジ
	9	木	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミロミルク バナナケーキ	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、しらす、 卵	米、あわ、こんにやく、三温糖、 小麦粉	こんぶ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、りんご、バナナ
	10	金	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミロミルク 焼き芋	鶏むね、ヨーグルト、レバー、 大豆缶	米、あわ、三温糖、じゃがいも、 さつまいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、わかめ、りんご
	11	土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉	米、三温糖、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ
	13	月	あわごはん、レバーの竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	レバー、絹ごし豆腐	米、あわ、三温糖、片栗粉、 じゃがいも、ごま	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、もずく、たまねぎ、 こねぎ、オレンジ、とうもろこし
	14	火	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミロミルク たまごサンド	かかれい、油揚げ、卵	米、あわ、三温糖、ごま、パン	ピーマン、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、こまつな、 オレンジ、レタス
	15	水	沖縄そば、こまつなの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、沖縄豆腐	沖縄そば、砂糖、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき、 にら
	16	木	グファン(あわごはん)、ミヌダル(豚の黒ご まだれ蒸し)、ウサチ小(グウー) ウシル(みそ汁)、ナイムン(果物)	ミルク アガラサー	豚肉、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、三温糖、小麦粉	こまつな、きゅうり、にんじん、レモン汁、チンゲンサイ、 スイカ
	17	金	弁当会	ミルク スイートポテト	牛乳	さつまいも、三温糖、ごま	
	18	土	二色丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉	米、三温糖、パン	こまつな、バナナ、いちごジャム
20	月	タコライス、中華スープ、フルーツ	ミルク ごまころがし団子	豚ひき肉、とけるチーズ、あずき あん	米、三温糖、白玉粉、さつまいも、 ごま	たまねぎ、レタス、トマト、こまつな、にんじん、パイン	
夏至	21	火	あわごはん、シマナーチャンプルー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	沖縄豆腐、ツナ水煮缶	米、あわ、三温糖、パン	からしな、にんじん、もずく、きゅうり、トマト、キャベツ、 えのき、オレンジ
	22	水	あわごはん、肉詰めピーマン ポリポリサラダ、ハチマスープ フルーツ	ミロミルク 焼き芋	豚ひき肉、卵	米、あわ、パン粉、片栗粉、さつまいも	ピーマン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、ハチマ、 エリンギ、長ネギ、スイカ
慰霊の日	24	金	あわごはん、豚のしょうがやき 人参シリンジー、みそ汁、フルーツ	ミロミルク 豆腐スコーン	豚肉、卵、ツナ水煮缶、絹ごし 豆腐	米、あわ、三温糖、さつまいも、 HM粉	ブロッコリー、にんじん、ひじき、にら、こまつな、りんご
	25	土	マーボー茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、豆腐	米、三温糖、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、バナナ
夏	27	月	あわごはん、豚しゃぶ ポテトサラダ、中華スープ、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、卵	米、あわ、じゃがいも、片栗粉、 小麦粉、三温糖	もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、みずな、きゅうり、 にんじん、コーン、GP、トマト、まいたけ、長ネギ、りんご
	28	火	あわごはん、白身魚のプチプチごま焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	キングクリップ、豚肉、沖縄豆腐、 卵、牛乳	米、あわ、ごま、コーンフレーク	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、 スイカ
	29	水	パン、ミートパンブキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	パン、ケーキ	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、 トマト、こまつな、にんじん、りんご
	30	木	やきそば、野菜サラダ みそ汁、フルーツ	ミロミルク おにぎり	豚肉、しらす	蒸し中華麺、じゃがいも、米、 ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、レタス、 トマト、きゅうり、長ネギ、りんご、こまつな、焼きのり

作成:管理栄養士 幸正 直子

毎月19日は食育の日です

毎月19日は食育の日。6月は食育月間にあたります。毎月第3木曜日の琉球料理の日に沖縄で昔から食べられていた料理を出すのは食育の取り組みの一つです。地域で昔から食べられている料理も、色んな要因で食べることが少なくなっていますから、給食で郷土料理を食べる体験を通して学び、お家に帰ったらどんな料理だったのか、家族に教えてあげましょう！

令和4年6月 離乳食献立表

あじや保育園

初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
主な食材		献立	主な食材	献立	主な食材
1日(水) 豆腐、にんじん、きゅうり	豆腐と野菜あん、きゅうりのおかか煮	絹ごし豆腐、にんじん、スイートコーン、きゅうり、かつお節	コロコロ豆腐野菜あん、きゅうりのおかか煮、野菜のスープ	絹ごし豆腐、にんじん、ピーマン、スイートコーン、きゅうり、かつお節、チンゲンサイ、たまねぎ	オートミールのやわらかクッキー
2日(木) うどん、豆腐、トマト、じゃがいも	うどんとトマト煮、野菜の白和え	うどん、トマト缶、たまねぎ、絹ごし豆腐、にんじん、レタス	トマトスバゲティ、野菜の白和え、野菜のスープ	オートミールのやわらかクッキー	オートミール、卵、牛乳、ごま
3日(金) ヨーグルト、こまつな、たまねぎ	野菜の卵とじ、野菜のスープ	卵、にんじん、こまつな、たまねぎ	鶏のみそ風味、野菜の卵とじ、野菜のスープ	鶏もも、えのき、みそ、卵、にんじん	小麦粉、三温糖
4日(土) 豆腐、ほうれんそう、たまねぎ	ヨーグルトヨーグルト、ヨーヤー丼、清し汁	ヨーヤー、たまねぎ、豆腐、かつおだし	ヨーヤー丼風、清し汁	ヨーヤー、たまねぎ、豆腐、ヨーヤー、たまねぎ、かつおだし	ヨーヤー、たまねぎ、豆腐、ヨーヤー、たまねぎ、かつおだし
6日(月) たまねぎ、にんじん、さつまいも	ヨーグルト和え、野菜のクタクタ煮、清し汁	ヨーグルト、みかん缶、なす、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし	鶏と野菜煮、ヨーグルト和え、清し汁	鶏もも、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、なす、ヨーグルト、みかん缶、かつおだし	鶏もも、にんじん、たまねぎ、さつまいも
7日(火) たまねぎ、トマト、ほうれんそう	鶏のトマト煮、野菜和え、清し汁	鶏ささ身、トマト、G.P、ほうれんそう、にんじん、かつおだし	鶏ささ身、トマト煮、野菜和え、野菜のスープ	鶏ささ身、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、さつまいも、たまねぎ	鶏ささ身、トマト、たまねぎ、さつまいも、たまねぎ
8日(水) お麩、にんじん、なす	豆腐と野菜煮、なすのおかか煮	絹ごし豆腐、にんじん、いんげん、なす、かつお節	豆腐の肉野菜あん、なすのおかか煮、野菜のスープ	絹ごし豆腐、牛肉、にんじん、いんげん、なす、かつお節、ピーマン、たまねぎ	ホットケーキミックス
9日(木) 白身魚、かぼちゃ、だいこん	甘藷子風(うすめ)、しらす入りマッシュ、野菜のクタクタ煮	五分かゆ、あずきあん、しらす、かぼちゃ、こまつな、だいこん	豚肉のみそ煮風、かぼちゃのマッシュ、野菜のスープ	甘藷子風(うすめ)、全かゆ、あずきあん	豚肉のみそ煮風、かぼちゃ、しらす、こまつな、だいこん
10日(金) 大豆、プロックリー、にんじん	バナナ蒸しパン、つぶし大豆入りマッシュ、野菜のヨーグルト和え	バナナ、ホットケーキミックス、大豆缶、じゃがいも、プロックリー、ヨーグルト、にんじん	鶏むね、プロックリー、野菜のヨーグルト和え、じゃがいものポタージュ	バナナ蒸しパン、バナナ、ホットケーキミックス	鶏むね、プロックリー、ヨーグルト、ほしひじき、にんじん、じゃがいも、たまねぎ
11日(土) 白身魚、ほうれんそう、かぼちゃ	ふかし芋、野菜のクタクタ煮、清し汁	さつまいも、白身魚、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、かつおだし	ふかし芋、もすく丼風、清し汁	さつまいも、全かゆ、豚のき肉、もすく、こまつな、かつおだし	さつまいも
13日(月) にんじん、レタス、じゃがいも	野菜入りおじや、野菜煮、清し汁	全かゆ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、レタス、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、かつおだし、とうふ	野菜入りおじや、レバーの野菜煮、清し汁	野菜入りおじや、全かゆ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、レバー、レタス、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かつおだし、とうふ	全かゆ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう
14日(火) 白身魚、こまつな、にんじん	コーン入り蒸しパン、魚と野菜煮、野菜のおかか煮	スイートコーン、ホットケーキミックス、かかれい、こまつな、にんじん、ピーマン、かつお節	コーン入り蒸しパン、魚と野菜煮、ピーマンのおかか煮、清し汁	コーン入り蒸しパン、スイートコーン、ホットケーキミックス	かかれい、こまつな、にんじん、ピーマン、かつお節、かつおだし
15日(水) おきなわそば、豆腐、にんじん、コーン	蒸しパン、野菜そば、野菜の白和え	ホットケーキミックス、おきなわそば、にんじん、絹ごし豆腐、こまつな	蒸しパン、野菜そば、おきなわそば、にんじん、絹ごし豆腐、こまつな	蒸しパン、ホットケーキミックス	おきなわそば、にんじん、おきな豆腐、こまつな
16日(木) お麩、こまつな、きゅうり	野菜入り粥、豆腐と野菜あん、きゅうりのおかか煮	五分かゆ、こまつな、にんじん、絹ごし豆腐、こまつな、にんじん、きゅうり、かつお節	野菜入り粥、豆腐の肉野菜あん、きゅうりのおかか煮、野菜のスープ	野菜入り粥、全かゆ、こまつな、にんじん	豆腐の肉野菜あん、きゅうりのおかか煮、チンゲンサイ
17日(金)	弁当会				小麦粉、三温糖
18日(土) かぼちゃ、こまつな、じゃがいも	ふかし芋、野菜のクタクタ煮、清し汁	さつまいも、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、じゃがいも、かつおだし	ふかし芋、2食丼風、清し汁	さつまいも、全かゆ、豚のき肉、こまつな、かつおだし	さつまいも
20日(月) たまねぎ、こまつな、にんじん	野菜入りおじや、野菜煮、清し汁	全かゆ、かぼちゃ、ほうれんそう、じゃがいも、たまねぎ、こまつな、にんじん、かつおだし	野菜入りおじや、タコライス風、清し汁	野菜入りおじや、全かゆ、かぼちゃ、ほうれんそう、じゃがいも、タコライス風、全かゆ、豚のき肉、とけるチーズ、レタス、ケチャップ、かつおだし	全かゆ、かぼちゃ、ほうれんそう、じゃがいも
21日(火) 豆腐、トマト、キャベツ	ふかし芋、ツナと野菜煮、きゅうりのトマト煮、清し汁	さつまいも、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、かつおだし	ふかし芋、ツナと野菜煮、もすくのトマト煮、清し汁	さつまいも、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、もすく、きゅうり、トマト、かつおだし	さつまいも
22日(水) たまねぎ、にんじん、きゅうり	蒸しパン、野菜煮、野菜のおろし煮、清し汁	ホットケーキミックス、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かつおだし	蒸しパン、肉団子のだし煮、スティック野菜風、清し汁	ホットケーキミックス、肉団子のだし煮、にんじん、きゅうり	肉団子のだし煮、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり
24日(金) 豆腐、プロックリー、さつまいも	さつまいもの甘煮、ツナと野菜煮、プロックリーマッシュ、清し汁	さつまいも、ツナ水煮缶、こまつな、にんじん、プロックリー、さつまいも、かつおだし	さつまいもの甘煮、ツナと野菜煮、プロックリーマッシュ、清し汁	さつまいも、ツナ水煮缶、にんじん、こまつな、プロックリー、さつまいも、かつおだし	さつまいも
25日(土) にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	豆腐入り蒸しパン、野菜のクタクタ煮、清し汁	とうふ、ホットケーキミックス、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、かつおだし	豆腐入り蒸しパン、マーボー茄子丼風、清し汁	とうふ、ホットケーキミックス	マーボー茄子丼風、全かゆ、豚のき肉、なす、にんじん、こねぎ、みそ、かつおだし
27日(月) トマト、にんじん、じゃがいも	野菜入りおじや、野菜のクタクタ煮、清し汁	全かゆ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、スイートコーン、じゃがいも、にんじん、トマト、かつおだし	野菜入りおじや、豚肉のトマト煮、清し汁	全かゆ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、豚肉のトマト煮、にんじん、じゃがいも、にんじん、スイートコーン、かつおだし	全かゆ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ
28日(火) 白身魚、にんじん、たまねぎ	蒸しパン、魚と野菜のクタクタ煮、清し汁	ホットケーキミックス、白身魚、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、かつおだし	蒸しパン、魚と野菜煮、清し汁	ホットケーキミックス	白身魚、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、かつおだし
29日(水) プロックリー、こまつな、カリフラワー	蒸しパン、野菜煮、かぼちゃの煮物、清し汁	ホットケーキミックス、プロックリー、カリフラワー、こまつな、にんじん、かぼちゃ、かつおだし	蒸しパン、肉団子のトマト煮、かぼちゃの煮物、清し汁	ホットケーキミックス	肉団子のトマト煮、かぼちゃの煮物、かつおだし
30日(木) やきそば、トマト、キャベツ	野菜そば、マッシュポテト、清し汁	やきそば、キャベツ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト、かつおだし	野菜のおじや風	やきそば、豚肩ロース、こねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、トマト、かつおだし	やきそば、マッシュポテト、かつおだし

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子