

令和4年6月 予定献立表

ガジマル保育園

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	水	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	鶏もも、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
	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
旧5/5	金	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
	土	ゴーヤー丼、フルーツ	ミルク 調理パン (メロンパン)	豚肉、卵	米、三温糖、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、バナナ
	月	あじさいカレー ヨーグルトのサラダ	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、きゅうり、 みかん缶、もも缶、
	火	あわごはん、クービイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミルク バナナココアケーキ	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、し らす、卵	米、あわ、こんにゃく、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
	水	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	パン、さつまいも、米	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、梅ひしお、焼きのり
	木	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
	金	弁当会		ミルク ミニどら焼き	あずきあん、卵、牛乳	ホットケーキミックス
	土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン (きりんパン)	卵、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、たまねぎ、バナ ナ
	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 コーンフレーク	豚肉、卵	米、あわ、じゃがいも、片栗 粉、コーンフレーク	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
	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	ミルク たまごサンド	かれない、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
	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
	木	グファン(あわごはん)、ミヌダル(豚の黒ご まだれ煮し)、ウサチ小(グウ) 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
	金	誕生会		ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	パン、パイ生地
	土	三色丼、フルーツ	ミルク 調理パン (ジャムサンド)	豚ひき肉、卵	米、三温糖、パン	ほうれんそう、バナナ
	月	タコライス、ヨーグルトのサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク あんこ入り蒸しパン	牛ひき肉、豚ひき肉、とける チーズ、ヨーグルト、あずきあ ん	米、三温糖、さつまいも、ホッ トケーキミックス	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、レモン汁、こ まつな、にんじん、パイン
	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 さつまいも揚げだんご	沖縄豆腐、ツナ水煮缶	米、あわ、三温糖、白玉粉、さ つまいも、ごま	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
	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	ミルク オートミールパンケーキ	豚ひき肉、卵	米、あわ、パン粉、片栗粉、 オートミール	ピーマン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、へち ま、エリンギ、長ネギ、スイカ、バナナ
	金	あわごはん、豚のしょうがやき 人參シシリー、みそ汁、フルーツ	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、ホットケーキミックス	ブロッコリー、にんじん、ひじき、にら、こまつな、りんご
	土	大掃除の為、家庭保育のご協力宜しくお願いいたします。登園する場合はお弁当持参でお願いします。				
	月	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 スイートポテト	キングクリップ、豚肉、沖縄豆 腐、卵、牛乳	米、あわ、ごま、さつまいも、 三温糖	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
	火	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 ココアスコーン	鶏もも、ロースハム、ヨーグル ト	米、あわ、三温糖、はるさめ、 ホットケーキミックス	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
	水	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
	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

ガジマル保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
	主な食材		献立		献立	
1日 (水) 昼	大豆 ブロッコリー にんじん	つぶし大豆入りマッシュ 野菜のヨーグルト和え	大豆缶,じゃがいも,ブロッコリー ヨーグルト,にんじん	鶏と野菜煮 野菜のヨーグルト和え ジャガイモのポタージュ レバー入りおやき風	鶏むね,ブロッコリー ヨーグルト,ほしひじき,にんじん じゃがいも,たまねぎ レバーペースト,にら,さつまいも,牛乳	
2日 (木) 昼	うどん 豆腐 トマト じゃがいも	うどんトマト煮 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	トマトスパゲティ 野菜の白和え 野菜のスープ	スパゲティ,トマト缶,なす,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん,レタス こまつな,黄ピーマン	
3日 (金) 昼	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	
4日 (土) 昼	豆腐 こまつな たまねぎ	甘芋子風(うすめ) ゴーヤーの卵とじ 野菜の白和え	五分かゆ,あずきあん 卵,ゴーヤー,たまねぎ 絹ごし豆腐,こまつな	甘芋子風(うすめ) ゴーヤー丼風 野菜の白和え	全かゆ,あずきあん 全かゆ,豚肩ロース,卵,ゴーヤー,たまねぎ 絹ごし豆腐,こまつな	
5日 (日) 昼		卵のパン粥	食パン耳なし,卵,牛乳	フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳,三温糖	
6日 (月) 昼	ヨーグルト なす さつまいも	ヨーグルト和え 野菜のクタクタ煮	ヨーグルト,みかん缶,きゅうり なす,たまねぎ	鶏と野菜煮 ヨーグルト和え 野菜のスープ	鶏もも,にんじん,たまねぎ ヨーグルト,みかん缶,きゅうり なす,えのき	
7日 (火) 昼	白身魚 かぼちゃ だいこん	レバー入りマッシュ しらす入りマッシュ 野菜のクタクタ煮	レバーペースト,さつまいも しらす,かぼちゃ こまつな,だいこん	レバー入りコロック風 豚肉のみそ煮風 かぼちゃのマッシュ 野菜のスープ	レバーペースト,さつまいも,コーンフレーク 豚肉,みそ かぼちゃ,しらす こまつな,だいこん	
8日 (水) 昼	バナナ グリーンピース トマト ほうれんそう	バナナフレーク 鶏のトマト煮 野菜ののり和え	バナナ,コーンフレーク,牛乳 鶏ささ身,トマト,G,P ほうれんそう,焼きのり	バナナボール 鶏のトマト煮 野菜ののり和え 野菜のスープ	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉 鶏ささ身,トマト,がなしめじ,G,P ほうれんそう,焼きのり レタス,たまねぎ	
9日 (木) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	豆乳かゆ 豆腐と野菜あん きゅうりのおかか煮	五分かゆ,豆乳,こまつな,にんじん 絹ごし豆腐,にんじん,スイートコーン きゅうり,かつお節	豆乳おじや風 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	全かゆ,豆乳,こまつな,にんじん,とけるチーズ 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	
10日 (金) 昼	うどん 卵黄 ほうれん草 コーン	オートミール 野菜うどん 野菜の卵とじ	オートミール,牛乳 うどん,ほうれん草,スイートコーン 卵,にんじん	オートミールのやわらかクッキー 肉うどん 野菜の卵とじ	オートミール,卵,牛乳,こまつな うどん,豚肩ロース,ほうれん草,スイートコーン 卵,にんじん	
11日 (土) 昼	白身魚 こまつな たまねぎ	しらすと野菜のおかゆ 3色丼風 野菜のクタクタ煮	五分かゆ,しらす,こまつな 五分かゆ,卵,しらす,こまつな 赤ピーマン,黄ピーマン	しらすと野菜のおじや風 もずく丼風 野菜のスープ	全かゆ,しらす,こまつな,プロセスチーズ 全かゆ,豚ひき肉,もずく,卵,こまつな 赤ピーマン,黄ピーマン	
12日 (日) 昼		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	きなこトースト	食パン耳なし,バター,きな粉,三温糖	
13日 (月) 昼	グリーンピース トマト じゃがいも	野菜のトマト煮 ポテトサラダ風	トマト,にんじん,黄ピーマン じゃがいも,G,P,スイートコーン	豚肉のトマト煮 ポテトサラダ風 野菜のスープ	豚肩ロース,トマト じゃがいも,G,P,スイートコーン,にんじん もやし,黄ピーマン	
14日 (火) 昼	白身魚 こまつな にんじん	オートミール 魚と野菜煮 野菜のおかか煮	オートミール,牛乳 かれい,こまつな,にんじん ピーマン,かつお節	オートミール 白身魚ののりやき ピーマンのおかか煮 野菜のスープ	オートミール,牛乳 かれい,あおのり,小麦粉 ピーマン,かつお節 こまつな,にんじん	
15日 (水) 昼	うどん 豆腐 にんじん コーン	卵のパン粥 野菜うどん 野菜の白和え	食パン耳なし,卵,牛乳 うどん,にんじん 絹ごし豆腐,こまつな	たまごサンド 野菜うどん 野菜の白和え	食パン耳なし,卵,マヨネーズ うどん,にんじん 絹ごし豆腐,こまつな	
16日 (木) 昼	お麩 こまつな きゅうり	コーン入り粥 豆腐と野菜あん きゅうりのおかか煮	五分かゆ,スイートコーン,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	コーン入り粥 豆腐の肉野菜あん きゅうりのおかか煮 野菜のスープ	全かゆ,スイートコーン,ほしひじき,にんじん,にら 絹ごし豆腐,豚肩ロース,こまつな,にんじん きゅうり,かつお節 チンゲンサイ	
17日 (金) 昼	卵黄 こまつな カリフラワー	クタクタアガラサー風 野菜の卵とじ かぼちゃ和え	小麦粉,三温糖 卵,こまつな,にんじん かぼちゃ,ブロッコリー,カリフラワー	やわらかアガラサー 肉団子のトマト煮 かぼちゃ和え 野菜のスープ	小麦粉,三温糖 豚ひき肉,たまねぎ,トマト かぼちゃ,ブロッコリー,カリフラワー こまつな,にんじん	
18日 (土) 昼	卵黄 だいこん じゃがいも	マッシュポテトでケーキ風 野菜の卵とじ マッシュポテト	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,トマト 卵,こまつな,たまねぎ じゃがいも	おいもケーキ風 3食丼風 野菜のスープ	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,いちごジャム 全かゆ,豚ひき肉,卵,からしな こまつな,たまねぎ	
19日 (日) 昼		パン粥 3色粥 ヨーグルト和え	食パン耳なし 五分かゆ,卵,こまつな,にんじん ヨーグルト,きゅうり,スイートコーン	ジャムロール タコライス風 ヨーグルト和え 野菜のスープ	食パン耳なし,いちごジャム 全かゆ,牛ひき肉,とけるチーズ,レタス,ケチャップ ヨーグルト,きゅうり,スイートコーン こまつな,にんじん	
20日 (月) 昼	ヨーグルト こまつな きゅうり	バナナフレーク ツナと野菜のスープ きゅうりのトマト煮	バナナ,コーンフレーク,牛乳 ツナ水煮缶,にんじん,キャベツ きゅうり,トマト	バナナボール ツナバーグ もずくのトマト煮 野菜のスープ	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉 ツナ水煮缶,にんじん,小麦粉,牛乳 もずく,きゅうり,トマト キャベツ,えのき	
21日 (火) 昼	豆腐 トマト キャベツ	さつまいもきな粉 卵とじ風 野菜のおろし煮	さつまいも,牛乳,きな粉 卵,ピーマン,たまねぎ きゅうり,にんじん	さつまいもきな粉団子 肉団子のだし煮 スティック野菜風 卵スープ	さつまいも,バター,きな粉 豚ひき肉,ピーマン にんじん,きゅうり 卵,たまねぎ	
22日 (水) 昼	卵黄 にんじん きゅうり	さつまいもの甘露 ツナと野菜煮 ブロッコリーマッシュ	さつまいも ツナ水煮缶,こまつな,にんじん ブロッコリー,さつまいも	さつまいものミルク煮 ツナバーグ ブロッコリーマッシュ 野菜のスープ	さつまいも,牛乳 ツナ水煮缶,にんじん,小麦粉,牛乳 ブロッコリー,さつまいも こまつな	
23日 (木) 昼	豆腐 ブロッコリー さつまいも	豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	豆腐とひじきのおやき風	絹ごし豆腐,にんじん,にら,ほしひじき,片栗粉	
24日 (金) 昼	大掃除の為、家庭保育のご協力宜しくお願いいたします。登園する場合はお弁当持参でお願いします。					
25日 (土) 昼	大掃除の為、家庭保育のご協力宜しくお願いいたします。登園する場合はお弁当持参でお願いします。					
26日 (日) 昼	白身魚 にんじん さつまいも	魚と野菜のクタクタ煮 野菜の白和え	キングクリップ,たまねぎ,チンゲンサイ 絹ごし豆腐,ゴーヤー,にんじん	白身魚ののりやき 野菜の白和え 野菜のスープ	キングクリップ,あおのり,小麦粉 絹ごし豆腐,ゴーヤー,にんじん チンゲンサイ	
27日 (月) 昼	卵黄 だいこん じゃがいも	オートミール 野菜の卵とじ 野菜のスープ	オートミール,牛乳 卵,にんじん こまつな,たまねぎ	オートミール 鶏のみそ風味 野菜の卵とじ 野菜のスープ	オートミール,牛乳 鶏もも,えのき,みそ 卵,にんじん こまつな,たまねぎ	
28日 (火) 昼	ヨーグルト こまつな たまねぎ	コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト	コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト	
29日 (水) 昼	豆腐 きゅうり じゃがいも	レバー入りマッシュ 野菜のおかか煮	レバーペースト,じゃがいも きゅうり,かつお節	レバー入りコロック風 野菜のおかか煮 もずくのスープ	レバーペースト,じゃがいも,コーンフレーク きゅうり,レタス,かつお節 もずく,たまねぎ,こねぎ	
30日 (木) 昼	うどん お麩 トマト キャベツ	豆腐と野菜のおやき風 キャベツうどん トマトマッシュ	絹ごし豆腐,スイートコーン,にんじん うどん,キャベツ,焼きか じゃがいも,トマト,たまねぎ	豆腐と野菜のおやき 肉うどん トマトマッシュ 野菜のスープ	絹ごし豆腐,片栗粉,スイートコーン,にんじん うどん,豚肩ロース,こねぎ じゃがいも,トマト,たまねぎ キャベツ,きゅうり	
31日 (金) 昼		しらすと野菜粥	五分かゆ,しらす,こまつな,にんじん	しらすと野菜のおじや風	全かゆ,しらす,こまつな,にんじん	

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上書いています

作成:管理栄養士 幸正 直子