



令和5年6月の予定献立表

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(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	木	あわごはん、肉の三色巻き なすみそ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク クジムチ	豚肉、チーズ、豆腐、牛乳、きな粉	米、あわ、いもくず粉、黒糖	にんじん、いんげん、なす、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、こまつな、パイン
2	金	弁当会	ミルク キャロットケーキ	牛乳、卵	HM粉	にんじん
3	土	ゴーヤー丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、バナナ
5	月	あわごはん、レバーの竜田揚げ ふかしいも、キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	ミルク コーンフレーク	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま、コーンフレーク	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
6	火	あわごはん、肉詰めピーマン ポリポリサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、パン粉、片栗粉、パン	ピーマン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、レタス、しめじ、りんご
7	水	あわごはん、魚のねぎみそ焼き いんげんの白和え、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	白身魚、豆腐、牛乳、卵、ヨーグルト	米、あわ、小麦粉	長ネギ、にんじん、いんげん、赤ピーマン、ほうれんそう、だいこん、オレンジ
8	木	スパゲティミートソース ポテトと豆のサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、しらす	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、コーン、キャベツ、しめじ、パイン、ひじき、のり
9	金	あわごはん、鶏のレモンソースかけ 春雨サラダ、スープ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	鶏もも、ハム、牛乳、煮干し	米、あわ、ほろさめ、じゃがいも、さつまいも、ごま	こまつな、にんじん、きゅうり、えのき、しめじ、りんご
10	土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ
12	月	あわごはん、豚のしょうがやき 人參ジシリー、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	豚肉、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、さつまいも	ブロッコリー、にんじん、ひじき、にら、だいこん、キャベツ、りんご
13	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、チーズ、鶏ささみ、牛乳、糸かつお	パン、じゃがいも、米、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、レタス、にんじん、きゅうり、トマト、こまつな、オレンジ、あおしそ
14	水	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき、にら
15	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(グワー)、ウシル(みそ汁)、ナイムン(果物)	ミルク アガラサー	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、強力粉	こまつな、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、スイカ
16	金	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 白玉きな粉団子	かれい、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、ごま、じゃがいも、白玉粉	ピーマン、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、長ネギ、りんご
17	土	肉うどん、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、バナナ
19	月	タコライス、ヨーグルトのサラダ コンソメスープ	ミルク オートミールパンケーキ	豚ひき肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳、卵	米、さつまいも、オートミール	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、こまつな、にんじん、バナナ
20	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 さつまいも蒸しパン	豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、HM粉、さつまいも	からしな、にんじん、もずく、きゅうり、トマト、もやし、長ネギ、オレンジ
21	水	あわごはん、魚のチーズ焼き マカロニサラダ、野菜スープ、フルーツ	ミルク チンビン	白身魚、チーズ、ハム、牛乳、卵	米、あわ、マカロニ、小麦粉	しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん、オクラ、パイン
22	木	ちらしずし、白身魚のプチプチ焼き 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	卵、白身魚、牛乳	米、小麦粉、パン粉、ごま	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、いんげん、のり、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、キャベツ、コーン、スイカ
24	土	マーボー茄子丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳、豆腐	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、バナナ
26	月	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー オクラのおかか和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 豆乳蒸しパン	豚肉、豆腐、卵、しらす、糸かつお、牛乳、豆乳	米、あわ、じゃがいも、HM粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オクラ、えのき、こまつな、パイン
27	火	あわごはん、クーピーリチー かぼちゃのじゃこがらめ煮 みそ汁、フルーツ	ミルク 甘菓子	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、しらす、牛乳、金時豆、豆腐	米、あわ、こんにゃく、押麦、白玉粉	こんぶ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、りんご
28	水	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	鶏むね肉、ヨーグルト、レバー、大豆、油揚げ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、ほうれんそう、りんご
29	木	パン、豚しゃぶ、ポテトサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、卵、牛乳	パン、じゃがいも、片栗粉、米	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、グリーンピース、トマト、えのき、長ネギ、オレンジ、えだまめ、ひじき、のり
30	金	あじさいカレー、中華スープ、フルーツ	ミルク コーンフレーク	鶏もも、レバー、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、りんご、なす、こまつな、えのき、スイカ

作成:管理栄養士 幸正 直子

琉球料理の日

ユッカヌヒー



食育豆知識 <まめ類>

だいず、えだまめ、グリーンピース、そらまめ、えんどうまめ…まめ類と言ってもたくさんありますね。えだまめは熟すと大豆に、グリーンピースはえんどうまめとなり、甘煮にするとうぐいす豆と呼ばれます。緑色した未熟な豆はビタミン類が多く野菜に分類され、熟したものを乾燥させたものは豆類に分類されます。乾燥した豆は長期保存ができて、荒れた土地でもよく育ちます。成長に必要な炭水化物、たんぱく源、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて、世界中で大切な食料として育てられ、人々の命をつないできました。ごはんに、汁物に。おかずに。おやつに。どんな場面でも食べられますね。みんなの好きな”まめ料理”はなんですか？



令和5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)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日(木)昼	豆腐 にんじん たまねぎ	鶏の野菜煮 スープ	ささ身,にんじん,たまねぎ,ピーマン,こまつな	ささ身,にんじん,たまねぎ,豆腐	きざみ三食巻き なす,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,みそ みそ汁	豚肉,にんじん,さやいんげん,プロセスチーズ なす,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,みそ 豆腐,こまつな,みそ
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ,こまつな		野菜入り粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ,こまつな
2日(金)昼	弁当会					
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,にんじん,かぼちゃ,じゃがいも		にんじん蒸しパン	にんじん,HM粉
3日(土)昼	豆腐 にんじん たまねぎ	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,たまねぎ,豆腐	かつおだし	ゴーヤーチャンプルー煮 清し汁	ゴーヤー,豚肉,にんじん,たまねぎ,豆腐 かつおだし
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ		調理パン	パン
5日(月)昼	にんじん こまつな さつまいも	白身魚と野菜煮 スープ	白身魚,さつまいも,にんじん,レタス,たまねぎ	豆腐	レバーきざみ煮 野菜煮 スープ	レバー にんじん,きゅうり,レタス,さつまいも もずく,豆腐,たまねぎ
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,さつまいも,にんじん,たまねぎ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
6日(火)昼	たまねぎ にんじん きゅうり	鶏の野菜煮 スープ	にんじん,きゅうり,ささ身,たまねぎ レタス,たまねぎ		ピーマン肉詰めきざみ煮 野菜煮 スープ	ピーマン,豚ひき肉,パン粉,たまねぎ こぼろ,にんじん,赤ピーマン,豆腐 レタス,たまねぎ
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,たまねぎ,にんじん,レタス		調理パン	パン
7日(水)昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	白身魚と野菜煮 スープ	白身魚,にんじん,さやいんげん,赤ピーマン ほうれんそう,だいこん		魚のみそ煮 野菜の白和え スープ	白身魚,みそ,だし汁,長ネギ,にんじん さやいんげん,赤ピーマン,豆腐 ほうれんそう,だいこん
おやつ		ヨーグルト蒸しパン	ヨーグルト,HM粉		ヨーグルト蒸しパン	ヨーグルト,HM粉
8日(木)昼	にんじん じゃがいも キャベツ	鶏と豆入りマッシュ スープ	ささ身,じゃがいも,えだまめ,大豆,コーン キャベツ,たまねぎ		パテグティ,ひき肉,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ケチャップ 豆入りマッシュ スープ	じゃがいも,えだまめ,大豆,コーン キャベツ,たまねぎ
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,にんじん,じゃがいも		野菜入り粥	全かゆ,にんじん,じゃがいも
9日(金)昼	じゃがいも こまつな きゅうり	鶏の野菜煮 スープ	ささ身,こまつな,にんじん,きゅうり じゃがいも		鶏の野菜煮 スープ	鶏肉,こまつな,にんじん,きゅうり じゃがいも,えのき,しめじ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		ふかし芋	さつまいも
10日(土)昼	じゃがいも かぼちゃ ほうれんそう	白身魚と野菜かゆ 清し汁	五分かゆ,白身魚,ピーマン,赤ピーマン かつおだし		もずく丼風 清し汁	全かゆ,もずく,豚ひき肉,ピーマン,赤ピーマン,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,じゃがいも,かぼちゃ,ほうれんそう		調理パン	パン
12日(月)昼	にんじん ブロッコリー だいこん	鶏と野菜煮 スープ	ささ身,ブロッコリー,にんじん,ツナ だいこん,キャベツ		肉と野菜煮 ツナの野菜の卵とし スープ	豚肉,ブロッコリー 卵,ツナ水煮缶,にんじん,ほしひじき だいこん,キャベツ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		ふかし芋	さつまいも
13日(火)昼	じゃがいも トマト レタス	鶏のトマト煮 スープ	ささ身,ほうれんそう,たまねぎ,トマト じゃがいも,こまつな		鶏ささ身,ほうれんそう,たまねぎ 野菜入りマッシュ スープ	にんじん,きゅうり,レタス,トマト こまつな,じゃがいも
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,こまつな		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,こまつな
14日(水)昼	豆腐 にんじん こまつな	煮込みそば 豆腐と野菜煮	沖繩そば ささ身,こまつな,豆腐,にんじん,コーン		煮込みそば 野菜の白和え	沖繩そば,豚肉,こねぎ 豆腐,こまつな,にんじん,コーン
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,こまつな,豆腐		野菜入りおじや	五分かゆ,にんじん,こまつな,豆腐
15日(木)昼	豆腐 こまつな きゅうり	白身魚と野菜煮 スープ	白身魚,こまつな,にんじん,かぼちゃ,ちんげんさい 豆腐		肉と野菜煮 スープ	豚肉,こまつな,にんじん 豆腐,ちんげんさい
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,こまつな,にんじん,ちんげんさい		蒸しパン	HM粉
16日(金)昼	白身魚 じゃがいも にんじん	魚のトロトロ煮 野菜入りマッシュ スープ	白身魚,片栗粉 にんじん,ピーマン,黄ピーマン じゃがいも		煮魚 野菜入りマッシュ スープ	白身魚 にんじん,ピーマン,黄ピーマン じゃがいも
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,じゃがいも		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,じゃがいも
17日(土)昼	たまねぎ にんじん ほうれんそう	うどん 鶏の野菜煮	ゆでうどん ささ身,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう		肉うどん	ゆでうどん,豚肉,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
19日(月)昼	たまねぎ さつまいも レタス	鶏と野菜煮 スープ	ささ身,たまねぎ,にんじん,さつまいも,レタス こまつな		肉と野菜煮丼風 野菜のココロ煮 スープ	全かゆ,豚ひき肉,たまねぎ,レタス さつまいも,きゅうり こまつな,にんじん
おやつ		野菜粥	五分かゆ,さつまいも,たまねぎ,にんじん		野菜粥	五分かゆ,さつまいも,たまねぎ,にんじん
20日(火)昼	豆腐 トマト きゅうり	白身魚と野菜煮 スープ	白身魚,にんじん,トマト,じゃがいも,ほうれんそう 豆腐		チャンプルー煮 もずく,きゅうり,トマト スープ	にんじん,豆腐,にんじん,ツナ缶 もずく,きゅうり,トマト もやし,長ネギ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		ふかし芋	さつまいも
21日(水)昼	白身魚 ブロッコリー キャベツ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ブロッコリー,キャベツ,にんじん かつおだし		白身魚と野菜煮 野菜のココロ煮 スープ	白身魚,ブロッコリー きゅうり,コーン キャベツ,にんじん
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,キャベツ,にんじん		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,キャベツ,にんじん
22日(木)昼	白身魚 ブロッコリー キャベツ	白身魚と野菜煮 スープ	白身魚,キャベツ,トマト,ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,コーン		煮魚 野菜のトマト煮 スープ	白身魚 トマト,ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,コーン
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,ブロッコリー,にんじん,キャベツ		野菜入り粥	全かゆ,ブロッコリー,にんじん,キャベツ
24日(土)昼	じゃがいも にんじん 豆腐	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,じゃがいも,豆腐,ほうれんそう かつおだし		野菜煮丼風 清し汁	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ほうれんそう,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,じゃがいも,ほうれんそう		野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,じゃがいも,ほうれんそう
26日(月)昼	にんじん じゃがいも こまつな	鶏と野菜煮 スープ	ささ身,にんじん,たまねぎ,豆腐,こまつな じゃがいも		肉野菜と豆腐煮 スープ	豚肉,豆腐,ゴーヤー,たまねぎ,にんじん じゃがいも,こまつな
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ,じゃがいも,こまつな		豆乳蒸しパン	豆乳,HM粉
27日(火)昼	しらす こまつな だいこん	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,かぼちゃ,こまつな,だいこん かつおだし		肉と野菜煮 清し汁	豚肉,かぼちゃ,こまつな,だいこん かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,こまつな,だいこん		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,こまつな,だいこん
28日(水)昼	ブロッコリー こまつな たまねぎ	鶏の野菜煮 スープ	ささ身,ブロッコリー,ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ じゃがいも		鶏と野菜煮 スープ	ささ身,ブロッコリー,にんじん,かぼちゃ じゃがいも,ほうれんそう
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,じゃがいも,ほうれんそう,にんじん		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,じゃがいも,ほうれんそう,にんじん
29日(木)昼	じゃがいも トマト きゅうり	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,じゃがいも,きゅうり,にんじん,トマト かつおだし		肉と野菜煮 ポテトサラダ 清し汁	豚肉,赤ピーマン,黄ピーマン,みずな じゃがいも,きゅうり,にんじん,コーン,トマト かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,トマト,にんじん		野菜粥	全かゆ,じゃがいも,トマト,にんじん
30日(金)昼	豆腐 にんじん じゃがいも	鶏の野菜煮 スープ	ささ身,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,こまつな 豆腐		鶏と野菜あん スープ	ささ身,レバー,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,片栗粉 豆腐,こまつな
おやつ		野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子

☆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