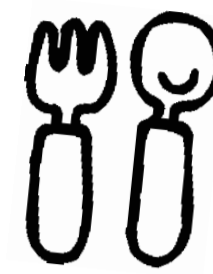


令和4年

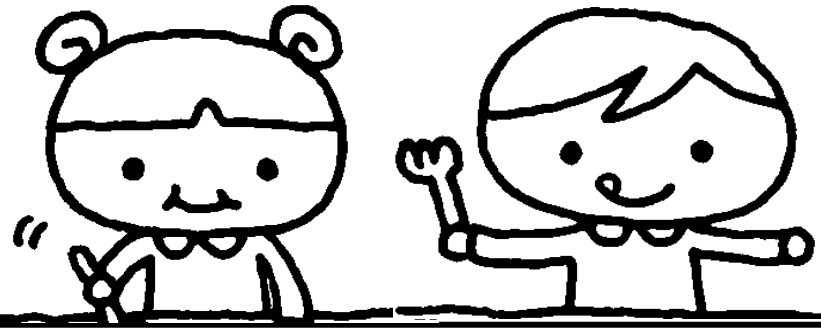
# 6月 献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土	
		1 ごはん 豚なすみそ炒め ごま和え 大根スープ  保育乳 ココア蒸しパン  保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳  米/白ごま/○米粉  なす/玉ねぎ/人参/ピーマン キャベツ/小松菜/大根 えのきたけ/ねぎ/○ココア	2 ごはん 鮭のごま焼き きんぴら 豆腐みそ汁  保育乳 もろこしおにぎり  保育乳/鮭/豚肉/豆腐 油揚げ/○ウインナー  米/黒ごま/○米  ごぼう/人参/小松菜 なめこ/コーン	3 ごはん ドライカレー ナムル わかめスープ  保育乳 芋かりんとう/りんご  保育乳/豚肉/ツナ缶  米/○さつまいも/○黒ごま  玉ねぎ/人参/ピーマン しめじ/切干し大根/コーン きゅうり/わかめ/ねぎ/○りんご	4 マーボー丼ぶり 青菜みそ汁 パイン  おかかおにぎり  豆腐/豚肉/○花かつお  米/○米/○白ごま  長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイン	
	6 ごはん 厚揚げケチャップ オクラ昆布 キャベツのみそ汁  保育乳 あずきケーキ  保育乳/鶏肉/厚揚げ ちくわ/○大豆粉/○豆乳  米/○米粉  玉ねぎ/人参/エリンギ オクラ/きゅうり/塩こんぶ キャベツ/しめじ	7 ごはん 鮭のタルタルソース 高野豆腐の煮物 えのきスープ  保育乳 じゅーしーおにぎり  保育乳/鮭/高野豆腐 油揚げ/○鶏肉  米/○米  玉ねぎ/クリームコーン缶 パセリ/人参/えのきたけ わかめ/○ひじき/○ねぎ/○人参	8 ごはん しょうが焼き パセリポテト 小松菜みそ汁  保育乳 シリアルスナック  保育乳/豚肉  米/じゃがいも ○玄米フレーク  玉ねぎ/人参/小松菜/大根 赤黄ピーマン/しめじ/切干大根 ○コーンフレーク/○マッシュマロ	9 ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 磯辺かぼちゃ はるさめスープ  保育乳 わかめおにぎり  保育乳/白身魚  米/○米/○白ごま  玉ねぎ/小松菜/しょうが かぼちゃ/青のり/春雨/トマト えのきたけ/コーン/○わかめ	10 ごはん 松風焼き コーンキャベツ なめこ豆腐のみそ汁  保育乳 きな粉クッキー/黄桃  保育乳/鶏肉/ゆし豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉  米/白ごま/○米粉  玉ねぎ/キャベツ 人参/小松菜/コーン なめこ/○黄桃	11 豚どん すまし汁 バナナ  青菜おにぎり  豚肉/ちくわ  米/○米  玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/わかめ バナナ/○青菜ふりかけ
	13 ごはん ハンバーグ 小松菜ツナ和え ポテトスープ  保育乳 0・1・2歳児 くずもち(きな粉蒸しパン)  保育乳/豚肉/ツナ缶 ○豆乳/○きな粉/○大豆粉  米/じゃがいも 白ごま/○米粉  玉ねぎ/にんにく/小松菜 人参/ねぎ/コーン	14 ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 野菜みそ汁  保育乳 人参昆布おにぎり  保育乳/白身魚/豚肉  米/白ごま  もずく/キャベツ/もやし 人参/ねぎ/ごぼう/小松菜 ○塩こんぶ/○人参	15 ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐スープ  保育乳 ごまクッキー/パイン  保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳  米/じゃがいも/すりごま ○米粉/○黒ごま  人参/玉ねぎ/しらたき キャベツ/きゅうり/えのきたけ ねぎ/わかめ/○パイン	16 お弁当会  保育乳 カップケーキ  保育乳/○大豆粉/○豆乳  ○米粉  ○マーマレード	17 ごはん 豚肉ピーマン炒め 納豆みそ 青菜スープ  保育乳 かぼちゃ蒸しパン  保育乳/豚肉/ツナ缶/納豆 油揚げ/○大豆粉/○豆乳  米/○米粉  ピーマン/人参/春雨 しょうがチンゲン菜 しめじ/○かぼちゃ	18 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃  わかめおにぎり  豚肉/豆腐/油揚げ  米/○米/○白ごま  小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○わかめふりかけ
	20 ごはん 鶏肉と大根の煮物 サラダ ゆし豆腐  保育乳 かき揚げ/オレンジ  保育乳/鶏肉/ちくわ ゆし豆腐  米/○さつまいも/○米粉  小松菜/キャベツ 人参/コーン/○ごぼう ○人参/○玉ねぎ/○オレンジ	21 ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーごま炒め 豚肉スープ  保育乳 ピラフおにぎり  保育乳/鮭/豚肉/○豚肉  米/すりごま  ブロッコリー/人参/小松菜 えのきたけ/○玉ねぎ/○ピーマン	22 もずく丼ぶり 野菜みそ汁 オレンジ  保育乳 コーンパン  保育乳/豚肉/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳  米/○米粉  ピーマン/赤ピーマン/しょうが コーン/人参/玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/オレンジ/○クリームコーン	23 慰霊の日  保育乳 きつねおにぎり  保育乳/白身魚/豚肉/○油揚げ  米/すりごま/○米/○白ごま  玉ねぎ/春雨/キャベツ 人参/ピーマン/えのきたけ しめじ/しいたけ	24 ごはん チキンから揚げ 野菜炒め 大根みそ汁  保育乳 おいもケーキ/りんご  保育乳/鶏肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳  米/○米粉/○さつまいも  人参/キャベツ/にら/ひじき 大根/ねぎ/わかめ/○りんご	25 しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ  ゆかりおにぎり  豚肉/油揚げ  米/○米  玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ ねぎ/○ゆかりふりかけ
	27 ごはん 肉とうふ煮 きゅうりの昆布和え コーンスープ  保育乳 黒糖蒸しパン  保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳  米/白ごま/○米粉  玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しらたき/きゅうり/キャベツ 塩こんぶ/コーン/小松菜	28 肉野菜うどん風 ちくわ磯辺揚げ オレンジ  保育乳 鮭おにぎり  保育乳/豚肉/ちくわ/○鮭  ライスパスタ/○米/○白ごま  キャベツ/もやし 人参/赤ピーマン/にら 青のり/オレンジ	29 ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の甘煮 青菜みそ汁  保育乳 抹茶クッキー/バナナ  保育乳/鶏肉/油揚げ 豆腐/○大豆粉/○豆乳  米/○米粉  切干し大根/人参/しめじ 小松菜/○抹茶/○バナナ	30 ごはん 魚のみそマヨ 春雨チャンプルー えのきスープ  保育乳 きつねおにぎり  保育乳/白身魚/豚肉/○油揚げ  米/すりごま/○米/○白ごま  玉ねぎ/春雨/キャベツ 人参/ピーマン/えのきたけ しめじ/しいたけ	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつの食材</p> </div>	

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和4年

6月

献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
		1 ミルク/豆腐	2 ミルク/白身魚	3 ミルク/豆腐	4 ミルク/豆腐
		米	米	米/さつまいも	米
		玉ねぎ/人参/大根 ピーマン/キャベツ	人参/小松菜/玉ねぎ	玉ねぎ/人参 ピーマン/きゅうり	人参/小松菜 ねぎ/えのきたけ
6 ミルク/豆腐	7 ミルク/白身魚	8 ミルク/豆腐	9 ミルク/白身魚	10 ミルク/豆腐	11 ミルク/豆腐
米	米	米/じゃがいも	米	米	米
玉ねぎ/人参 きゅうり/キャベツ	玉ねぎ/えのきたけ 人参/わかめ/ねぎ	小松菜/大根/人参 玉ねぎ/パプリカ	玉ねぎ/小松菜/トマト かぼちゃ/えのきたけ	玉ねぎ/キャベツ 人参/小松菜	玉ねぎ/えのきたけ 人参/小松菜
13 ミルク/豆腐	14 ミルク/白身魚	15 ミルク/豆腐	16 ミルク	17 ミルク	18 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米/じゃがいも	米	米	米
玉ねぎ/小松菜 人参/ねぎ	キャベツ/人参 ねぎ/もやし/小松菜	人参/玉ねぎ キャベツ/きゅうり	 人参/小松菜	ピーマン/人参 チンゲン菜/かぼちゃ	小松菜/人参 わかめ
20 ミルク/豆腐	21 ミルク/白身魚	22 ミルク/豆腐	23 慰霊の日	24 ミルク/豆腐	25 ミルク/豆腐
米/さつまいも	米	米	 慰霊の日	米/さつまいも	米
小松菜/人参 キャベツ/玉ねぎ	人参/玉ねぎ 小松菜/えのきたけ ブロッコリー	パプリカ/人参 玉ねぎ/キャベツ		人参/キャベツ 大根/ねぎ/わかめ	玉ねぎ/人参 小松菜/わかめ
27 ミルク/豆腐	28 ミルク/白身魚	29 ミルク/豆腐	30 ミルク/白身魚	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※お弁当会※ 6月16日(木)</p> </div>	
米	ライスパスタ/米	米	米		
玉ねぎ/小松菜 きゅうり/キャベツ えのきたけ	キャベツ/人参 もやし/パプリカ	人参/小松菜 しめじ/玉ねぎ	玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン えのきたけ		

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。