

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 アスパラガスとキャベツのサラダ 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、さけ	たまねぎ、オレンジマーマレード、アスパラガス、キャベツ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、オリーブ油、じゃがいも、いりごま	水、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米酢、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 601kcal たんぱく質 27.3g 脂質 11.9g 炭水化物 99.4g 塩分 1.6g
2 金	ツナとにんじんのピラフ 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 角切り野菜スープ 夏みかん(45g)	◎スキムミルク ◎おから米粉ココアマフィン	ツナ缶、鶏もも肉、かつお節、スキムミルク、大豆粉、おから、豆乳	にんじん、たまねぎ、パセリ、しょうが、こまつな、キャベツ、なつみかん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 619kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.3g 炭水化物 84.7g 塩分 1.7g
3 土	豚丼 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) オレンジ(45g)	◎みそおにぎり	豚もも肉、木綿豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ	エネルギー 467kcal たんぱく質 18.8g 脂質 6.2g 炭水化物 85.5g 塩分 1.4g
5 月	ドライカレー(ジャガイモ・玉ねぎ・にんじん) わかめサラダ スープ(豆腐・たまねぎ・にんじん) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎にんじんのスコーン	豚ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、えのきたけ、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 628kcal たんぱく質 28.5g 脂質 21.0g 炭水化物 90.2g 塩分 2.4g
6 火	ごはん さばとごぼうの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(小松菜・たまねぎ・えのき)	◎スキムミルク ◎白玉ごまだんご	さば、油揚げ、スキムミルク、木綿豆腐	しょうが、ごぼう、さやいんげん、切干しいんご、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、白玉粉、すりごま	水、米みそ、本みりん、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 571kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.4g 炭水化物 88.3g 塩分 1.5g
7 水	ひじきとじゃこの混ぜごはん 春雨と豆腐のそぼろ炒め ほうれん草のえのき和え 中華風コーンスープ オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	しらす干し、木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、ツナ缶	干しひじき、にんじん、しょうが、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ、パレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、いりごま、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、食塩、米みそ、かつおだし、本みりん	エネルギー 422kcal たんぱく質 24.1g 脂質 11.3g 炭水化物 109.6g 塩分 1.9g
8 木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 もやしときゅうりのツナ和え 味噌汁(なす・たまねぎ・油揚げ)	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	豚かたロース、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうがおろし汁、りょうとうもやし、きゅうり、なす、たまねぎ、レーズン	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、オートミール、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、米酢、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 597kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.1g 炭水化物 81.3g 塩分 1.4g
9 金	ごはん 魚のごま焼き(40) かぼちゃのドレッシングサラダ 味噌汁(チンゲン菜・にんじん・たまねぎ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎大学芋	キングクリップ、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、バナナ	うるち米、いりごま、調合油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.9g 炭水化物 98.9g 塩分 1.5g
10 土	野菜のそぼろ丼 スープ(豆腐・わかめ) 夏みかん(45g)	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、カットわかめ、なつみかん、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 428kcal たんぱく質 13.8g 脂質 7.1g 炭水化物 79.6g 塩分 0.9g
12 月	ごはん 白身魚とトマトのソテー(40) れんごんとごぼうのきんぴら風炒め 味噌汁(小松菜・たまねぎ・油揚げ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎米粉とさなごのソフトクッキー	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	トマト、パセリ、プロッコリー、れんごん、ごぼう、にんじん、こまつな、たまねぎ、バナナ	うるち米、米粉、調合油、ごま油、てんさい含蜜糖、すりごま	水、こしょう、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 554kcal たんぱく質 28.3g 脂質 11.6g 炭水化物 88.6g 塩分 1.4g
13 火	枝豆ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき・わかめ)	◎スキムミルク ◎かぼちゃの焼きプリン	鶏もも肉、スキムミルク、ゼラチン、豆乳	えだまめ、しょうがおろし汁、干しひじき、きゅうり、コーン缶、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、カットわかめ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油	水、食塩、清酒、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 576kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.1g 炭水化物 81.2g 塩分 1.7g
14 水	ごはん 魚の照り焼き(40) 切り干し大根の土佐煮 味噌汁(たまねぎ・ほうれん草・コーン) 夏みかん(45g)	◎スキムミルク ◎小松菜とささみのおやき	赤魚、油揚げ、かつお節、スキムミルク、鶏ささみ	切干しいんご、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、コーン缶、なつみかん、こまつな	うるち米、米粉、調合油、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、清酒、本みりん、米みそ、だし粉	エネルギー 545kcal たんぱく質 25.8g 脂質 14.9g 炭水化物 80.3g 塩分 1.5g
15 木	お弁当会	◎スキムミルク ◎芋ようかん	スキムミルク、ゼラチン		さつまいも、てんさい含蜜糖	水	エネルギー 195kcal たんぱく質 9.3g 脂質 0.4g 炭水化物 40.9g 塩分 0.4g
16 金	豚丼 オクラとえのきの和え物 味噌汁(厚揚げ・小松菜・にんじん) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	豚もも肉、しらす干し、厚揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、こまつな、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、食塩	エネルギー 625kcal たんぱく質 30.6g 脂質 13.0g 炭水化物 100.7g 塩分 1.7g
17 土	マーボー丼 スープ(チンゲン菜・ねぎ) オレンジ(45g)	◎わかめおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 436kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.8g 炭水化物 81.7g 塩分 0.9g
19 月	ごはん 魚の香味揚げ 若竹煮 味噌汁(ほうれん草・キャベツ・油揚げ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎コーン入り小松菜マフィン	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうがおろし汁、葉ねぎ、たけのこ、にんじん、カットわかめ、ほうれん草、キャベツ、バナナ、こまつな、コーン缶	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、てんさい含蜜糖、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、清酒、食塩、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 591kcal たんぱく質 27.5g 脂質 15.9g 炭水化物 88.6g 塩分 1.6g
20 火	ごはん 鶏肉のトマト煮(60) 春雨の和え物 スープ(レタス・もずく・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎ツナごぼうおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、レタス、もずく、ごぼう、葉ねぎ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、はるさめ、ごま油	水、清酒、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、うすくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 609kcal たんぱく質 28.9g 脂質 12.4g 炭水化物 97.9g 塩分 1.8g
21 水	こぎつねごはん 魚のごま味噌焼き なすの甘辛炒め すまし汁(豆腐・さつまいも・たまねぎ) 夏みかん(45g)	◎スキムミルク ◎納豆おやき	鶏ひき肉、油揚げ、キングクリップ、木綿豆腐、スキムミルク、糸引き納豆	にんじん、さやいんげん、しょうがおろし汁、なす、りょうとうもやし、たまねぎ、なつみかん、長ねぎ、刻みのり	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、さつまいも、じゃがいも、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 573kcal たんぱく質 29.5g 脂質 15.7g 炭水化物 84.7g 塩分 2.0g
22 木	ごはん 鶏じゃが(チキンカレーの代替) キャベツのツナドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ・ほうれん草・長ねぎ)	◎スキムミルク ◎セザミスコーン	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、ほうれん草、長ねぎ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、オリーブ油、すりごま、調合油、米粉	水、だし粉、こいくちしょうゆ、カレー粉、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 564kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.4g 炭水化物 85.2g 塩分 1.6g
23 金	慰霊の日(休園)						
24 土	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) すまし汁(豆腐・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ゆかり	エネルギー 452kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.7g 炭水化物 81.8g 塩分 1.4g
26 月	ごはん さばの梅みそおかか焼き 和風じゃこサラダ 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎米粉と豆腐のドーナツ	さば、かつお節、しらす干し、スキムミルク、絹ごし豆腐	梅干し、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、米粉、調合油、揚げ油、粉糖	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 607kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.3g 炭水化物 95.7g 塩分 1.7g
27 火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜とにんじんのお浸し スープ(豆腐・たまねぎ・青ねぎ)	◎スキムミルク ◎さつまいもとりんごの重ね煮	鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、スキムミルク	にんにく、しょうがおろし汁、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、りんごジュース、こまつな、にんじん、葉ねぎ、りんご、レモン	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、さつまいも	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.8g 炭水化物 82.1g 塩分 1.5g
28 水	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいもと青菜のソテー 味噌汁(キャベツ・にんじん・たまねぎ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎かぼちゃケーキ	豚かたロース、ツナ缶、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、こまつな、キャベツ、にんじん、りんご、かぼちゃ	うるち米、炒め油、じゃがいも、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.8g 炭水化物 95.4g 塩分 1.5g
29 木	なす入りチキンカレー コールスローサラダ すまし汁(冬瓜・小松菜・わかめ)	◎スキムミルク ◎しそおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、コーン缶、レモン、こまつな、カットわかめ、しそ	うるち米、じゃがいも、炒め油、調合油、てんさい含蜜糖、いりごま、ごま油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.1g 炭水化物 96.2g 塩分 1.8g
30 金	ごはん 赤魚の味噌だれ オクラときゅうりの和え物 野菜スープ メロン(45g)	◎スキムミルク ◎水無月	赤魚、しらす干し、スキムミルク、ゆで小豆缶	オクラ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、メロン	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、じゃがいも、上新粉、かたくり粉	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.1g 炭水化物 89.9g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2023年6月

6月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
2 金	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
3 土	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米	水、かつおだし
5 月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米	水、かつおだし
6 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな、さやいんげん	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
7 水	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	うるち米	水、かつおだし
8 木	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、りよくとうもろやし、きゅうり、さやいんげん	うるち米	水、かつおだし
9 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
10 土	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米	水、かつおだし
12 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
13 火	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
14 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
15 木	お弁当	◎野菜がゆ		にんじん、たまねぎ	うるち米	水
16 金	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、オクラ、こまつな	うるち米	水、かつおだし
17 土	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
19 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、こまつな、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
20 火	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米	水、かつおだし
21 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	水、かつおだし
22 木	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
23 金	慰霊の日					
24 土	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
26 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
27 火	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、赤パプリカ、こまつな	うるち米	水、かつおだし
28 水	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
29 木	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
30 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし

※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。