

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、プロックリ、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、りょくとうもやし、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。