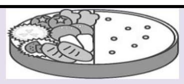
2025年

6月 予定献立表

ひかりのこ保育園
管理栄養士　上原　育代

日	曜日	こんだて	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	おやつ
2	月	ハヤシライス　じゃこサラダ ワカメスープ　果物	牛肉　しらす 生クリーム　牛乳	米　じゃが芋　油 小麦粉　ふ　砂糖 さつま芋　バター	人参　玉葱　セロリ　いんげん　マッシュルーム缶　キャベツ　胡瓜　ピーマン　わかめ　オレンジ	牛乳 スィートポテト
3	火	強化あわごはん　きびなごのマリネ 千切りイリチー　中華コーンスープ 果物	きびなご　豚肉 牛乳	米　あわ　片栗粉 油　砂糖　小麦粉 バター	胡瓜　玉葱　トマト　切干大根 昆布　人参　コーン缶　こんにゃく こまつな　しめじ　スイカ	牛乳 ショートブレッド
4	水	沖縄そば　ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉　かまぼこ 卵　チーズ 油揚げ　豆乳	沖縄そば　砂糖　油 片栗粉　ごま　じゃが芋 マヨネーズ　米	ねぎ　にがうり　かぼちゃ　胡瓜 ひじき　人参　オレンジ	豆乳 いなり寿司
5	木	雑穀ごはん　鮭のレモンソース ひじきの煮物　豚汁 果物	さけ　ちくわ　豚肉 油揚げ　ヨーグルト 卵　牛乳	米　雑穀　片栗粉 砂糖　油　バター ホットケーキMix	ひじき　人参　にら　こんにゃく 玉葱　ごぼう　大根　ねぎ バナナ	牛乳 焼きヨーグルトケーキ
6	金	タコライス　ゴボウサラダ もずくスープ　果物	豚ひき肉　チーズ ツナ缶　豆腐 牛乳	米　油　マヨネーズ パン　バター 砂糖　ごま	にんにく　人参　玉葱　レタス トマト　ごぼう　胡瓜　もずく　ねぎ　スイカ	牛乳 ゴマクリームサンド
7	土	ジューシー　みそ汁　果物	豚肉　卵　豆腐 牛乳	米　砂糖　油 小麦粉	人参　玉葱　ひじき　ピーマン 胡瓜　わかめ　ねぎ バナナ	牛乳 ミルクサブレ
9	月	黒米ごはん　鶏肉のさっぱり煮 パパイアイリチー　キャベツみそ汁　果物	鶏肉　ツナ缶 豆腐　卵　牛乳	米　黒米　砂糖 油　小麦粉 バター	にんにく　しょうが　パパイア 人参　ひじき　キャベツ　ねぎ オレンジ	牛乳 プレーンドーナツ
10	火	強化あわごはん　さばのバーベキューソース焼き　春雨炒め ゆし豆腐　果物	さば　ゆし豆腐 豚ひき肉　チーズ 牛乳	米　あわ　砂糖 春雨　じゃが芋	キャベツ　人参　もやし　ピーマン　ねぎ　玉葱　スイカ	牛乳 ポテトチーズ焼き
11	水	夏野菜のカレー　切干大根サラダ ワカメスープ　果物	豚肉　きな粉 牛乳	米　押麦　じゃが芋 油　砂糖　ごま　ふ 芋くず　黒糖	人参　玉葱　かぼちゃ　なす 切干大根　胡瓜　わかめ バナナ	牛乳 くずもち
12	木	強化玄米ごはん　魚のゆかり揚げ 人参シリシリ　大根のみそ汁 果物	白身魚　卵 油揚げ　牛乳	米　玄米　片栗粉 油　パン　砂糖 小麦粉　バター	人参　玉葱　にら　大根 わかめ　ねぎ　オレンジ	牛乳 ココアクリームサンド
13	金	強化あわごはん　かみかみハンバーグ　ブロッコリーマヨネーズ炒め コーンスープ　果物	豚ひき肉 ベーコン　豆腐 牛乳	米　あわ　じゃが芋 パン粉　油　黒糖 マヨネーズ ホットケーキMix	玉葱　ごぼう　ねぎ　ひじき ブロッコリー　人参　コーン缶 キャベツ　スイカ	牛乳 黒糖ソフトクッキー
14	土	厨房消毒のためお弁当持参				園内研修のため 12時降園
16	月	あわごはん　チンジャオロース風炒め おくら納豆 豆腐とワカメのみそ汁　果物	豚肉　納豆 豆腐　煮干し 牛乳	米　あわ　片栗粉 三温糖　じゃが芋 油　ごま	人参　玉葱　ピーマン　たけのこ　しょうが　オクラ　わかめ　ねぎ 青のり　オレンジ	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し
17	火	強化玄米ごはん　鮭の変わり焼き 三色きんぴらごぼう 冬瓜と小松菜のみそ汁　果物	さけ　牛乳	米　玄米　マヨネーズ パン粉　ごま　砂糖 油　パン　バター	ごぼう　人参　ピーマン　冬瓜 こまつな　スイカ	牛乳 シナモントースト
18	水	(お誕生会)レバー入りミートソース チーズ コールスローサラダ　アーサ汁 果物	豚ひき肉　チーズ豚レバー　豆腐 ツナ缶　豆乳	スパゲッティ　油　マヨネーズ 砂糖　米	玉葱　人参　トマト缶　ピーマン マッシュルーム缶　キャベツ　胡瓜 コーン缶　あおさ　のり　バナナ	牛乳 誕生ケーキ
19	木	スープかけごはん　厚揚げの煮付け うまっこりー　果物	豚肉　卵 生揚げ　牛乳	米　砂糖　油 ごま　マヨネーズ 焼きそば	こまつな　ブロッコリー　人参 コーン缶　キャベツ　ピーマン オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば
20	金	くふぁじゅうしい きびなごのカレー揚げ　ナムル ゆし豆腐　スイカ	豚肉　きびなご ゆし豆腐　牛乳	米　押麦　油 片栗粉　砂糖 ごま　さつま芋	ひじき　乾しいたけ　人参　ねぎ もやし　こまつな　ピーマン スイカ	牛乳 ふかし芋
21	土	ジューシー　みそ汁　果物	豚肉　卵　豆腐 牛乳	米　砂糖　油 小麦粉	人参　玉葱　ひじき 胡瓜　わかめ　ねぎ バナナ	牛乳 芋蒸しカステラ
23	月	慰　霊　の　日　（休　園）				
24	火	豚丼　おくら和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉　卵　豆腐 きな粉　牛乳	米　押麦　砂糖 油　小麦粉 バター	人参　玉葱　しめじ　白滝 オクラ　胡瓜　わかめ　ねぎ オレンジ	牛乳 きなこクッキー
25	水	 お 弁 当 会（お弁当たのしみだね！）				お楽しみおやつ会 牛乳
26	木	ロールパン　クリームシチュー チーズ入り卵焼き パパイアごま和え　果物	鶏肉　牛乳　卵 生クリーム チーズ　しらす	パン　じゃが芋 バター　マカロニ 油　ごま　米	セロリー　人参　玉葱　ブロッコリー しめじ　ひじき　パパイア　胡瓜 青のり　スイカ	野菜ジュース じゃこおにぎり
27	金	ふりかけごはん チキンから揚げ　ブロッコリー　ポテトサラダ　野菜スープ　ヨーグルト	鶏肉　ベーコン ヨーグルト 卵　牛乳	米　押麦　片栗粉　油 じゃが芋　マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖	ブロッコリー　人参　胡瓜　セロリー 玉葱　キャベツ　バナナ みかん缶	牛乳 ホットケーキ
28	土	ジューシー　みそ汁　果物	豚肉　卵　豆腐 牛乳	米　砂糖　油 小麦粉	人参　玉葱　ひじき　ピーマン 胡瓜　わかめ　ねぎ バナナ	牛乳 ミルクサブレ
30	月	ホイコーロー丼　マカロニサラダ かき玉汁　果物	豚肉　卵 牛乳	米　砂糖　マカロニ マヨネーズ　油 片栗粉　小麦粉	人参　玉葱　キャベツ　ピーマン にんにく　胡瓜　コーン缶　えのき ねぎ　オレンジ	牛乳 紅芋ちんすこう

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

２０２５年　令和 7年

6月　離 乳 食 献 立 表 ①

ひかりのこ保育園
管理栄養士　上原　育代

回食	１回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期　（5・6ヶ月頃）	中期　（7・8ヶ月頃）	後期　（9・10・11・ヶ月頃）	中期　（7・8ヶ月頃）	後期　（9・10・11・ヶ月頃）
固さの	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆 腐 位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンキャベツつぶし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキンキャベツきざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 胡瓜ステック
月	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱			（主な材料）米 さつま芋 キャベツ 胡瓜	
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参小松菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 人参小松菜きざみ煮 玉葱スープ	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 胡瓜ステック
火	（主な材料）米 白身魚 トマト 人参 小松菜 玉葱			（主な材料）米 小松菜 人参 胡瓜	
4	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	（主な材料）米 鶏肉 胡瓜 かぼちゃ			（主な材料）うどん 人参 玉葱	
5	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	大根おじや 人参スープ	大根おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
木	（主な材料）米 白身魚 人参 大根 玉葱			（主な材料）米 大根 人参 ブロッコリー	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 トマトつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 トマト煮 豆腐スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
金	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト			（主な材料）パン 人参 胡瓜	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜			（主な材料）米 人参	
9	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ			（主な材料）うどん 人参 キャベツ	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 ゆし豆腐	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみポテト
火	（主な材料）米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 玉葱 じゃが芋	
11	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック なすスープ	なすおじや ポテトスープ	なすおじや ポテトスープ 人参ステック
水	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 なす			（主な材料）米 じゃが芋 なす 人参	
12	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 人参玉葱煮 大根みそ汁	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 大根ステック
木	（主な材料）米 白身魚 人参 玉葱 大根			（主な材料）パン 人参 大根	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 煮込みハンバーグ 手づかみ人参ブロッコリー キャベツスープ	キャベツおじや 豆腐スープ	キャベツおじや 豆腐スープ 手づかみポテト
金	（主な材料）米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ			（主な材料）米 豆腐 キャベツ じゃが芋	
14	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）うどん さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 人参	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は１歳から１歳６ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

２０２５年　令和 ７年

６月　離乳食献立表 ②

回食	１回食（午前）			軽食（午後）	
月齢	初期（５・６ヶ月頃）	中期（７・８ヶ月頃）	後期（９・１０・１１・ヶ月頃）	中期（７・８ヶ月頃）	後期（９・１０・１１・ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	おくらおじや ポテトスープ	おくらおじや ポテトスープ 人参ステック
月	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			（主な材料）米 じゃが芋 おくら 人参	
17	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁	パンがゆ 小松菜スープ	食パンステック 小松菜スープ 手づかみ冬瓜
火	（主な材料）米 白身魚 人参 小松菜 冬瓜			（主な材料）パン 小松菜 冬瓜	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー 胡瓜ステック 豆腐スープ	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステック
水	（主な材料）スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 胡瓜			（主な材料）米 キャベツ 玉葱 人参	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	（主な材料）米 鶏肉 小松菜 人参 ブロッコリー			（主な材料）うどん 人参 キャベツ	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	芋おじや 小松菜スープ	芋おじや 小松菜スープ 人参ステック
金	（主な材料）米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			（主な材料）米 さつま芋 小松菜 人参	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜ステック すまし汁	芋おじや	芋おじや
土	（主な材料）米 鶏肉 人参 大根 胡瓜			（主な材料）米 さつま芋	
23 月	慰 霊 の 日（休 園）				
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	玉葱おじや おくらスープ	玉葱おじや おくらスープ 胡瓜ステック
火	（主な材料）米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			（主な材料）米 玉葱 おくら 胡瓜	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	煮込み野菜うどん ヨーグルト	煮込み野菜うどん ヨーグルト
水	（主な材料）米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ			（主な材料）うどん 人参 キャベツ ヨーグルト	
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ポテトスープ	食パンステック チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ポテトスープ	しらすおじや 玉葱スープ	しらすおじや 玉葱スープ 胡瓜ステック
木	（主な材料）パン じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 ブロッコリー			（主な材料）米 しらす 玉葱 胡瓜	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 野菜スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 野菜スープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
金	（主な材料）米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 キャベツ 人参 ブロッコリー	
28	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー キャベツつぶし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜スパゲティー キャベツきざみ煮 ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや
土	（主な材料）スパゲティー ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			（主な材料）米 人参	
30	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	全がゆ チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステック
月	（主な材料）米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			（主な材料）米 キャベツ 玉葱 人参	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は１歳から１歳６ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。