

令和7年

6月

## つばさこども園 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	
朝おやつ	2 煮干し(0,1歳せんべい)	3 バナナ	4 せんべい	5 バナナ	6 ヨーグルト	7	
献立	チキンカレーライス プロッコリーサラダ オニオンスープ オレンジ	もちきびご飯 さばの照り焼き（0~2歳児白身魚に変更） 切り干しイリチー <sup>ル</sup> ゆし豆腐 パイン缶	ごはん カミカミ豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー <sup>ル</sup> さつま芋のみぞ汁 歯の衛生週間ゼリー	豚丼 春雨サラダ とうがんのみぞ汁 黄桃缶	もちきびご飯 チキンのマーマレード焼き 小松菜のじゃこサラダ コーンスープ りんご	ごはん 肉じゃが煮 ほうれん草のみぞ汁 バナナ	
おやつ	牛乳、フルーツゼリー	調整豆乳、ミニバウムクーヘン	牛乳、シスコーン、バナナ	麦茶、鮭のおにぎり	牛乳、ボテトの海苔塩揚げ	牛乳、菓子パン	
朝おやつ	9 煮干し(0,1歳せんべい)	10 バナナ	11 せんべい	12 バナナ	13 ヨーグルト	14	
献立	三色ごはん プロッコリーのおかか和え 白菜のみぞ汁 オレンジ	ごはん チキンのうめ焼き パパイヤイリチー <sup>ル</sup> 豆乳みぞ汁 パイン缶	【お弁当会】		ごはん 肉野菜そば さつま芋天ぷら りんご	ハヤシライス オニオンスープ みかん缶	
おやつ	牛乳、ココアワッフル	牛乳、大学芋	牛乳、黒糖くずもち (0,1,2歳はゼリー)	牛乳、シュガーラスク	麦茶、ジューシーおにぎり	牛乳、菓子パン	
朝おやつ	16 煮干し(0,1歳せんべい)	17 バナナ	18 せんべい	19 バナナ	20 せんべい	21	
献立	ごはん 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ だいこんのみぞ汁 りんご	ごはん マーボー豆腐 千切り大根の和え物 わかめスープ パイン缶	わかめごはん 鮭のカレーマヨネーズ焼き 菜の花ソテー <sup>ル</sup> アーサ汁 バナナ	もちきびご飯 チキン入り焼き クーピイリチー <sup>ル</sup> じゃが芋のみぞ汁 オレンジ	ごはん とんかつ ほうれん草ソテー <sup>ル</sup> ゆし豆腐の味噌汁 みかん缶	豚丼 さつま芋のみぞ汁 バナナ	
おやつ	牛乳、芋もち	牛乳、ジャムサンド	調整豆乳、紫芋スイートボテト	牛乳、ミルクパン	麦茶、フルーツヨーグルト	牛乳、菓子パン	
朝おやつ	23	24 煮干し(0,1歳せんべい)	25 せんべい	26 バナナ	27 ヨーグルト	28	
献立	慰霊の日（休園）		ゆかりご飯 いわしのみぞれ煮 からし菜炒め 里芋のみぞ汁 パイン缶	タコライス プロッコリーサラダ バナナ 大根のすまし汁	みそラーメン ポークシューマイ 黄桃缶	ポークカレーライス きゅうりのおかか和え コーンスープ さくらんぼゼリー	
おやつ			豆乳飲料（ココア） やわらか醤油おかき	牛乳、ふかし芋	麦茶、しらすおにぎり	牛乳、誕生日ケーキ	
朝おやつ	30 煮干し(0,1歳せんべい)	<p><b>よくかむと、どんないいことがあるの？</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <b>ビタミンD（キノコ類に多い）と一緒に取ると吸収率アップ！！</b> </div> <div style="text-align: center;"> <b>歯を強くするカルシウムが多い食べ物</b> </div> </div>					
献立	もずく丼 チーズオムレツ ほうれん草のみぞ汁 りんご	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <b>ひまん予防</b> </div> <div style="text-align: center;"> <b>脳の活性化</b> </div> <div style="text-align: center;"> <b>消化吸収を助ける</b> </div> <div style="text-align: center;"> <b>虫歯予防</b> </div> </div>					
おやつ	牛乳、カスタードワッフル	<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎをふせぎます。</p> <p>あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> <p>よくかむと、唾液がでて食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p>					
<b>牛乳</b> 乳製品  (チーズ、ヨーグルト等) <b>小松菜</b> 納豆  小魚							

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

※ 朝のおやつは当日変更になる可能性があります。

日本ユニテック栄養士 島袋寛子

6月

## 離乳食献立表

	中期(7, 8か月)		後期(9, 10, 11か月)	
	舌でつぶせる固さ 献立		絹ごし豆腐程度(つぶつぶ) 主な食材	
2日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, じゃが芋, かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, じゃが芋, かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米, ブロッコリー, かつおだし	保育用ミルク 軟飯野菜おじや	保育ミルク 米, ブロッコリー
3日 (火) 午前	全がゆ つぶし魚の野菜あんかけ だし汁	米, 白身魚, 人参, 玉ねぎ, かつおだし, 片栗粉	軟飯 つぶし魚の野菜あんかけ ゆし豆腐(薄味)	米, 白身魚, 人参, 玉ねぎ, ゆし豆腐, かつおだし, 片栗粉
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ
4日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み さつま芋つぶし煮 だし汁	米, 絹ごし豆腐, 人参, 玉ねぎ, さつま芋, かつおだし	軟飯 豆腐ハンバーグ さつま芋煮 だし汁	米, ささ身, 絹ごし豆腐, 人参, 玉ねぎ, さつまいも, かつおだし, 片栗粉, 醤油, ケチャップ, 砂糖
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米, カボチャ, かつおだし	保育用ミルク 軟飯おじや	保育ミルク 米, カボチャ
5日 (木) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み きゃべつつぶし煮 だし汁	米, 絹ごし豆腐, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み きゃべつつぶし煮 だし汁	米, 絹ごし豆腐, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米, 冬瓜, かつおだし	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米, 冬瓜
6日 (金) 午前	全がゆ つぶし魚の野菜あんかけ だし汁	米, 白身魚, 人参, 玉ねぎ, かつおだし, 片栗粉	軟飯 つぶし魚の野菜あんかけ だし汁	米, 白身魚, 人参, 玉ねぎ, かつおだし, 片栗粉
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ
7日 (土) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, じゃが芋, かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, じゃが芋, かつおだし
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ
9日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み 白菜つぶし煮 だし汁	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, 白菜, かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み 白菜つぶし煮 だし汁	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, 白菜, かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米, ブロッコリー, かつおだし	保育用ミルク 軟飯おじや	保育ミルク 米, ブロッコリー
10日 (火) 午前	全がゆ つぶし魚の野菜あんかけ じゃがいもつぶし煮 だし汁	米, 白身魚, 人参, キャベツ, じゃが芋, かつおだし, 片栗粉	軟飯 つぶし魚の野菜あんかけ じゃがいも煮 だし汁	米, 白身魚, 人参, キャベツ, じゃが芋, かつおだし, 片栗粉
午後	保育用ミルク ソフトせんべい りんごおろし煮	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, りんご	保育用ミルク ソフトせんべい りんごおろし煮	保育ミルク 赤ちゃんせんべい, りんご
11日 (水) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮物 だし汁	米, ささ身, 人参, キャベツ, ブロッコリー, かつおだし, 片栗粉	軟飯～全がゆ ささみと野菜の煮物 だし汁	米, ささ身, 人参, キャベツ, ブロッコリー, かつおだし, 片栗粉
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 米, カボチャ, かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(かぼちゃ)	保育ミルク 米, カボチャ
12日 (木) 午前	全がゆ 魚のほぐし煮 人参つぶし煮 だし汁	米, 白身魚, キャベツ, 小松菜, じゃが芋, 人参, かつおだし, 片栗粉	軟飯～全がゆ 魚のほぐし煮 人参煮物 だし汁	米, 白身魚, キャベツ, 小松菜, じゃが芋, 人参, かつおだし, 片栗粉
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも) りんごおろし煮	保育ミルク 米, さつまいも りんご	保育用ミルク 軟飯おにぎり りんごおろし煮	保育ミルク 米, さつまいも りんご
13日 (金) 午前	全がゆ ささみの野菜煮 だし汁 つぶしバナナ	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, じゃが芋, かつおだし, バナナ	軟飯～全がゆ ささみの野菜煮 だし汁 つぶしバナナ	米, ささ身, 人参, 玉ねぎ, じゃが芋, かつおだし, バナナ
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米, とうがん, かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜)	保育ミルク 米, とうがん
14日 (土) 午後	野菜がゆ だし汁 保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	米, ささ身, 人参, じゃが芋, ほうれん草, かつおだし 保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ	野菜がゆ(軟飯) だし汁 保育用ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	米, ささ身, 人参, じゃが芋, ほうれん草, かつおだし 保育ミルク 赤ちゃんせんべい, バナナ

6月

# 離乳食献立表

	中期(7. 8か月)		後期(9. 10. 11か月)	
	舌でつぶせる固さ 献立	絹ごし豆腐程度(つぶつぶ) 主な食材	歯ぐきでつぶせる固さ 献立	バナナ位(荒みじん) 主な食材
16日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜のつぶし煮 大根のすまし汁(刻み)	米、ささ身、人参、キャベツ、 大根、かつおだし	軟飯～全がゆ ささみと野菜のやわらか煮 大根のすまし汁(薄味)	米、ささ身、人参、キャベツ、 大根、かつおだし、醤油
午後	保育用ミルク 野菜おじや /りんごおろし煮	保育ミルク、米、じゃが芋、 かつおだし、りんご	保育用ミルク 軟飯おにぎり /りんごおろし煮	保育ミルク、米、じゃが芋、 かつおだし、りんご
17日 (火) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米、絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、 かつおだし	軟飯～全がゆ マー婆ー豆腐(薄味) だし汁	米、沖縄豆腐、ささ身、玉ねぎ、人参、 白みそ、こいくち醤油、片栗粉
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 米、カボチャ、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク 米、かぼちゃ
18日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み つぶしバナナ だし汁	米、絹ごし豆腐、ほうれん草、人参、 玉ねぎ、かつおだし、バナナ	軟飯～全がゆ 豆腐と野菜の煮込み つぶしバナナ だし汁	米、絹ごし豆腐、ほうれん草、 人参、玉ねぎ、かつおだし、バナナ
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米、プロッコリー、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク 米、プロッコリー
19日 (木) 午前	全がゆ 魚のほぐし煮 つぶしバナナ だし汁	米、白身魚、人参、じゃが芋、 かつおだし、片栗粉、バナナ	軟飯～全がゆ 魚のほぐし煮 つぶしバナナ だし汁	米、白身魚、人参、じゃが芋、 かつおだし、片栗粉、バナナ
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも)	保育ミルク 米、さつまいも、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク 米、さつまいも
20日 (金) 午前	全がゆ ささみと野菜のつぶし煮 ゆし豆腐汁(薄味)	米、ささ身、人参、玉ねぎ、ほうれん草、 ゆし豆腐、かつおだし	軟飯～全がゆ ささみと野菜のつぶし煮 ゆし豆腐汁(薄味)	米、ささ身、人参、玉ねぎ、ほうれん草、 ゆし豆腐、かつおだし
午後	保育用ミルク バナナヨーグルト	保育ミルク バナナ、ヨーグルト	保育用ミルク バナナヨーグルト	保育ミルク バナナヨーグルト
21日 (土)	野菜がゆ だし汁	米、ささ身、人参、さつまいも、 玉ねぎ、かつおだし	軟飯おじや だし汁	米、ささ身、人参、さつまいも、 玉ねぎ、かつおだし
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい	保育ミルク 赤ちゃんせんべい	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい	保育ミルク 赤ちゃんせんべい
23日 (月)	慰霊の日(休園)			
24日 (火) 午前	全がゆ つぶし魚の野菜煮 じゃがいも煮 だし汁	米、白身魚、人参、玉ねぎ、じゃが芋、 かつおだし、片栗粉	軟飯～全がゆ つぶし魚の野菜煮 じゃがいも煮 だし汁	米、白身魚、人参、玉ねぎ、じゃが芋、 かつおだし、片栗粉
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米、プロッコリー、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク 米、プロッコリー
25日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み バナナ だし汁	米、絹ごし豆腐、人参、キャベツ、 かつおだし、片栗粉、バナナ	軟飯～全がゆ 豆腐と野菜の煮込み バナナ だし汁	米、絹ごし豆腐、人参、キャベツ、 かつおだし、片栗粉、バナナ
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも)	保育ミルク 米、さつまいも、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(芋)	保育ミルク 米、さつまいも
26日 (木) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み バナナ だし汁	米、絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ、 かつおだし、バナナ	軟飯 豆腐と野菜の煮込み バナナ だし汁	米、絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ、 かつおだし、バナナ
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 米、かぼちゃ、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(かぼちゃ)	保育ミルク 米、かぼちゃ
27日 (金) 午前	全がゆ ささみの野菜煮 きゅうりうりくたくた煮 だし汁	米、ささ身、じゃが芋、人参、玉ねぎ、胡瓜、 醤油、かつおだし、片栗粉	軟飯 ささみの野菜煮 きゅうりうりくたくた煮 だし汁	米、ささ身、じゃが芋、人参、玉ねぎ、胡瓜、 醤油、かつおだし、片栗粉
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米、プロッコリー、かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク 米、プロッコリー
28日 (土) 午前	野菜がゆ バナナ だし汁	米、ささ身、人参、じゃが芋、小松菜、 ほうれん草、かつおだし、バナナ	野菜がゆ(軟飯) バナナ だし汁	米、ささ身、人参、じゃが芋、小松菜、 ほうれん草、かつおだし、バナナ
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい	保育ミルク 赤ちゃんせんべい	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい	保育ミルク 赤ちゃんせんべい
30日 (月) 午前	全がゆ ささみの野菜煮 だし汁	米、ささ身、人参、ほうれん草、 玉ねぎ、かつおだし、片栗粉	軟飯 ささみの野菜煮 だし汁	米、ささ身、人参、ほうれん草、 玉ねぎ、かつおだし、片栗粉
午後	保育用ミルク 芋がゆ おろしりんご煮	保育ミルク 米、さつまいも、かつおだし りんご	保育用ミルク 軟飯おじや おろしりんご煮	保育ミルク 米、さつまいも りんご