

令和7年6月

6月 幼児献立表

あらた保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
2	月	きびご飯 肉じゃが ツナと野菜炒め 果物 みそ汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク ツナ 豚肩ロース きな粉	うすまき鮎 ごま油 油 きび砂糖 くすでん粉 黒砂糖 米 しらたき じゃがいも もちきび	大根 玉葱 人参 こねぎ 赤ピーマン いんげん チンゲン菜 りんご
3	火	ご飯（強化米） 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおひたし 果物 すまし汁	バイクドポテト スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 鮭	有塩バター 米 じゃがいも	コーン缶 人参 こねぎ 赤ピーマン えのきたけ キャベツ 小松菜 パナナ ブロッコリー まいだけ
4	水	麦ご飯 鶏玉の照焼 香雨サラダ 果物 野菜豆乳スープ	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 豆乳 鶏もも肉 ロースハム	油 マヨネーズ 押麦 きび砂糖 食パン 米 じゃがいも 春雨	オレンジ シークワーサー 玉葱 コーン缶 トマト 人参 パセリ いんげん 胡瓜
5	木	ジャージャー麺 スティック野菜 果物 かきたま汁	あんだんす〜おにぎり スキムミルク	スキムミルク ツナ 豚肩ロース 豚ひき肉 ぶたレバー 卵	ごま油 マヨネーズ きび砂糖 ゆで中華めん 米 片栗粉	生姜 玉葱 人参 にんにく 長ねぎ 赤ピーマン パセリ えのき 胡瓜 乾しいたけ 竹の子 りんご
6	金	きびご飯（強化米） うじら豆腐 納豆 ごま味噌和え 果物 みそ汁	オートミールクッキー スキムミルク	スキムミルク 白身魚 すり身 牛乳 卵 挽きわり納豆 木綿豆腐	うすまき鮎 油 オートミール きび砂糖 黒砂糖 ごま 薄力粉 米 もちきび	オレンジ 切干大根 人参 こねぎ 赤ピーマン もすく 枝豆 胡瓜 白菜 レーズン
7	土	鶏のねぎぼん丼 ほうれん草の和え物 果物 みそ汁	鮭青菜おにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 鮭 鶏もも	油 きび砂糖 ごま 薄力粉 米	シークワーサー 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ 小松菜 パナナ ほうれん草 カットわかめ
9	月	ご飯 夏野菜そぼろ炒め煮 みそポテト 果物 かき卵汁	ポリポリ黒んぼう スキムミルク	スキムミルク 豚ひき肉 卵	ごま油 油 有塩バター きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉	なす 人参 長ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン いんげん 乾しいたけ 冬瓜 ひじき りんご
10	火	きびご飯（強化米） 魚と南瓜煮物 ゴーヤチャンプルー 果物 みそ汁	人参蒸しパン スキムミルク	スキムミルク 白身魚 ツナ 卵 豆乳 木綿豆腐	油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 すりごま もちきび	にら 人参 長ねぎ えのきたけ キャベツ チンゲン菜 ゴーヤ 南瓜 パインアップル
11	水	麦ご飯 チキン野菜チャップ ツナ野菜サラダ 果物 スープ	塩けんぴ スキムミルク	スキムミルク パルメザンチーズ 鶏もも	油 有塩バター 押麦 米 さつまいも じゃがいも	オレンジ 玉葱 コーン缶 にんにく いんげん 小松菜 パセリ ひじき マッシュルーム
12	木	 お弁当	せんべい スキムミルク	スキムミルク		
13	金	きびご飯（強化米） 魚のあけぼの焼き チンゲン菜ソテー 果物 南瓜スープ	焼きいも スキムミルク	スキムミルク 白身魚 豆乳	有塩バター マヨネーズ 薄力粉 米 さつまいも もちきび	玉葱 コーン缶 人参 パセリ チンゲン菜 南瓜 ブロッコリー りんご
14	土	鶏野菜のゴマダレ丼 豆腐野菜炒め 果物 みそ汁	のりおにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 生揚げ 鶏もも	白ごま 油 きび砂糖 米 片栗粉 すりごま	生姜 玉葱 にら 人参 えのきたけ キャベツ 小松菜 パナナ カットわかめ
16	月	麦ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ 果物 みそ汁	うのはなクッキー スキムミルク	スキムミルク ツナ 牛乳 卵 おから 鶏もも	油 有塩バター マヨネーズ 押麦 きび砂糖 ごま いり 薄力粉 米粉 米	レモン果汁 ぶなしめじ コーン缶 トマト 人参 キャベツ 胡瓜 チンゲン菜 ひじき りんご
17	火	三枚肉そば 大根甘酢和え 果物	ツナ塩昆布おにぎり スキムミルク	スキムミルク 蒸しかまぼこ 豚三枚肉	白ごま ごま油 きび砂糖 ゆで沖縄そば 米	オレンジ 塩昆布 大根 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ セロリ
18	水	きびご飯（強化米） 魚の甘酢あんかけ 人参いりち〜 果物 みそ汁	いもち スキムミルク	スキムミルク 白身魚 卵 油揚げ 絹ごし豆腐	うすまき鮎 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉 もちきび	玉葱 人参 こねぎ 絹さや パナナ ほうれん草
19	木	ご飯（強化米） 五目煮 ちくわ磯部焼き 果物 みそ汁	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト（無糖） 焼き竹輪 大豆水煮 鶏もも肉	油 きび砂糖 薄力粉 米	オレンジ 昆布 人参 こねぎ あおのり キャベツ 乾しいたけ 南瓜 パインアップル パナナ
20	金	麦ご飯 魚の夏野菜トマトかけ グリルポテト 果物 スープ	くずもち スキムミルク	スキムミルク 鮭 きな粉	押麦 きび砂糖 くすでん粉 黒砂糖 米 じゃがいも 片栗粉	オレンジ 玉葱 トマトホール缶 なす にんにく 青ピーマン 赤ピーマン パセリ 乾しいたけ セロリ
21	土	中華あんかけ丼 さつまいもサラダ 果物 みそ汁	塩むすび スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース	マヨネーズ おつゆ鮎 米 さつまいも 片栗粉	コーン缶 人参 こねぎ 乾しいたけ チンゲン菜 白菜 パナナ レーズン カットわかめ
24	火	きびご飯（強化米） 鶏肉と冬瓜煮もの 青菜さっぱりサラダ オレンジヨーグルト もずくスープ	ちんぴん スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト（無糖） 鶏もも	ごま油 油 きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 もちきび	オレンジ コーン缶 人参 こねぎ おきなわもずく 小松菜 乾しいたけ 冬瓜
25	水	わかめご飯 鮭フライ ほうれん草ときのごソテー 果物 コンスープ（豆乳）	ヨーグルトケーキ スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト（無糖） 鮭 卵 豆乳	白ごま 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 パン粉 米	レモン果汁 玉葱 コーン缶 トマト 黄ピーマン パセリ えのきたけ クリームコーン すいか レーズン ほうれん草 まいだけ
26	木	豚肉と野菜のさっぱり焼きそば 丸かじりとうもろこし 果物 きのことスープ	ゴマ塩おにぎり スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース	ごま油 ごま ゆで中華めん 米	きくらげ 乾ぶなしめじ 玉葱 スイートコーン にら 人参 こねぎ キャベツ 乾しいたけ りんご
27	金	はりはりきびご飯 魚の玉葱ソース 厚揚げとコーンサラダ 果物 みそ汁	バイクド南瓜 スキムミルク	スキムミルク 白身魚 油揚げ 厚揚げ	白ごま ごま油 油 きび砂糖 薄力粉 米 もちきび	オレンジ 切干大根 玉葱 コーン缶 人参 いんげん えのきたけ 胡瓜 豆苗 南瓜 ひじき
28	土	ねぎま鶏丼 キャベツのごましらす和え 果物 そうめん汁	炊き込みおにぎり スキムミルク	スキムミルク しらす干 かつお削り節 油揚げ 鶏もも	ごま油 きび砂糖 ごま いり そうめん 米	人参 こねぎ 長ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 乾しいたけ パナナ ひじき
30	月	麦ご飯 ハンバーグ チンゲン菜のごま和え 果物 ゆし豆腐	人参フレンチ スキムミルク	スキムミルク 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵 ゆし豆腐	油 有塩バター 押麦 きび砂糖 食パン 米 片栗粉 すりごま	オレンジ 玉葱 トマトホール缶 人参 にんにく こねぎ パセリ チンゲン菜 ひじき

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※23日は慰霊の日でお休みとなります

令和7年6月



離乳食献立表

	完了期	後期	中期	初期
2日 (月)	きびご飯 肉じゃが ツナと野菜炒め 午前 果物 みそ汁 午後 くずもち スキムミルク	軟飯 ひき肉じゃが ほうれん草炒め 果物 みそ汁 野菜おじや	全粥 ひき肉じゃが ほうれん草マッシュ 果物 すまし汁 野菜おじや	つぶし粥 ペースト（じゃが芋・人参・ほうれん草） すまし汁
3日 (火)	ご飯（強化米） 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおひたし 午前 果物 すまし汁 午後 バイクドポテト スキムミルク	軟飯 魚と野菜の味噌蒸し焼き ブロッコリーのおひたし 果物 すまし汁 しらすおにぎり	全粥 魚と野菜マッシュ ブロッコリーマッシュ 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（白身魚・ブロッコリー・キャベツ） すまし汁
4日 (水)	麦ご飯 鶏玉の照焼 春雨サラダ 午前 果物 野菜豆乳スープ ジャムサンド スキムミルク	軟飯 鶏団子と野菜煮 野菜サラダ 果物 野菜スープ かぼちゃやわか煮	全粥 鶏団子と野菜煮 野菜サラダマッシュ 果物 野菜スープ かぼちゃマッシュ	つぶし粥 ペースト（玉葱・トマト・じゃが） すまし汁
5日 (木)	ジャージャー麺 スティック野菜 果物 午前 かきたま汁 午後 あんだんす〜おにぎり スキムミルク	軟飯 肉野菜炒め 野菜和え 果物 煮うどん おにぎり	全粥 肉野菜炒め 野菜マッシュ 果物 煮うどん おじや	つぶし粥 ペースト（玉葱・人参・南瓜） すまし汁
6日 (金)	きびご飯（強化米） うじら豆腐 納豆 午前 ごま味噌和え 果物 オートミールクッキー スキムミルク	軟飯 魚バーグ 味噌和え 果物 すまし汁 さつま芋やわか煮	全粥 豆腐と白身魚のマッシュ 野菜マッシュ 果物 すまし汁 さつま芋マッシュ	つぶし粥 ペースト（白身魚・豆腐・キャベツ） すまし汁
7日 (土)	鶏のねぎぼん丹 ほうれん草の和え物 果物 午前 みそ汁 午後 鮭青菜おにぎり スキムミルク	軟飯 鶏だんごと野菜煮 ほうれん草の和え物 果物 みそ汁 おにぎり	全粥 鶏そぼろ野菜煮 ほうれん草マッシュ 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（玉葱・豆腐・ほうれん草） すまし汁
9日 (月)	ご飯 夏野菜そぼろ炒め煮 みそポテト 午前 果物 かき卵汁 午後 ポリポリ黒んぼう スキムミルク	軟飯 夏野菜そぼろ炒め煮 マッシュポテト 果物 すまし汁 かぼちゃやわか煮	全粥 夏野菜そぼろ炒め煮 マッシュポテト 果物 すまし汁 かぼちゃマッシュ	つぶし粥 ペースト（人参・じゃが芋・玉葱） すまし汁
10日 (火)	きびご飯（強化米） 魚と南瓜煮物 ゴーヤチャンプルー 午前 果物 みそ汁 午後 人参蒸しパン スキムミルク	軟飯 魚と南瓜煮物 野菜と豆腐煮 果物 みそ汁 おにぎり	全粥 魚と南瓜煮物 野菜と豆腐煮 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（キャベツ・白身魚・南瓜） すまし汁
11日 (水)	麦ご飯 チキン野菜チャップ ツナ野菜サラダ 午前 果物 スープ 午後 塩けんぴ スキムミルク	軟飯 トマト煮 野菜サラダ 果物 すまし汁 さつま芋柔らか煮	全粥 トマト煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁 さつま芋マッシュ	つぶし粥 ペースト（人参・玉葱・トマト） すまし汁
12日 (木)	お弁当会 午前 午後 せんべい スキムミルク	軟飯 肉団子と野菜煮付け 和え物 果物 みそ汁 おにぎり	全粥 野菜そぼろ煮 野菜マッシュ 果物 みそ汁 おじや	つぶし粥 ペースト（冬瓜・豆腐・人参） すまし汁
13日 (金)	きびご飯（強化米） 魚のあけぼの焼き チンゲン菜ソテー 午前 果物 南瓜スープ 午後 焼きいも スキムミルク	軟飯 魚の蒸し焼き チンゲン菜ソテー 南瓜スープ じゃが芋柔らか煮	全粥 魚のマッシュ チンゲン菜マッシュ 果物 南瓜スープ じゃが芋マッシュ	つぶし粥 ペースト（白身魚・ブロッコリー・人参） 南瓜スープ
14日 (土)	鶏野菜のゴマダレ丼 豆腐野菜炒め 果物 午前 みそ汁 午後 のりおにぎり スキムミルク	軟飯 ミニバーグ煮 豆腐野菜煮 果物 みそ汁 おにぎり	全粥 玉葱そぼろ煮 豆腐野菜煮 果物 すまし汁 おじや	つぶし粥 ペースト（人参・豆腐・玉葱） すまし汁
16日 (月)	麦ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ 午前 果物 みそ汁 午後 うのはなクッキー スキムミルク	軟飯 トマトそぼろ煮 ひじきサラダ 果物 みそ汁 さつま芋柔らか煮	全粥 トマトそぼろ煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁 さつま芋マッシュ	つぶし粥 ペースト（豆腐・人参・キャベツ） すまし汁

令和7年6月



離乳食献立表

	完了期	後期	中期	初期
17日 (火) 午前	三枚肉そば 大根甘酢和え 果物	軟飯 野菜と鶏煮 大根和え 果物 煮うどん	全粥 野菜そぼろ煮 大根マッシュ 果物 煮込みうどん	つぶし粥 ペースト(大根・人参) くたくたうどん
午後	ツナ塩昆布おにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
18日 (水) 午前	きびご飯(強化米) 魚の甘酢あんかけ 人参いりちー 果物 みそ汁	軟飯 魚のあんかけ 人参いりちー 果物 みそ汁	全粥 魚のマッシュ 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・白身魚・人参) すまし汁
午後	いももち スキムミルク	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
19日 (木) 午前	ご飯(強化米) 五目煮 ちくわ磯部焼き 果物 みそ汁	軟飯 鶏だんごと野菜煮 キャベツサラダ 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・キャベツ) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	おにぎり	野菜おじや	
20日 (金) 午前	麦ご飯 魚の夏野菜トマトかけ グリルポテト 果物 スープ	軟飯 魚と野菜のトマト煮 じゃが芋柔らか煮 果物 みそ汁	全粥 魚と野菜のトマト煮 じゃが芋マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・じゃが芋・トマト) すまし汁
午後	くすもち スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
21日 (土) 午前	中華あんかけ丼 さつまいもサラダ 果物 みそ汁	軟飯 とろみ野菜煮 さつまいもコーン柔らか煮 果物 すまし汁	全粥 とろみ野菜煮 さつまいもマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(さつま芋・豆腐・青梗菜) すまし汁
午後	塩むすび スキムミルク	おにぎり	おじや	
24日 (火) 午前	きびご飯(強化米) 鶏肉と冬瓜煮もの 青菜さっぱりサラダ オレンジヨーグルト もずくスープ	軟飯 鶏と冬瓜煮もの 青菜のさっぱりサラダ オレンジヨーグルト すまし汁	全粥 鶏と冬瓜煮もの 青菜とキャベツマッシュ オレンジヨーグルト すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・冬瓜・小松菜) すまし汁
午後	ちんぴん スキムミルク	おにぎり	おじや	
25日 (水) 午前	わかめご飯 鮭フライ ほうれん草ときのこソテー 果物 コーンスープ(豆乳)	軟飯 魚トマト煮 野菜炒め煮 果物 コーンスープ	全粥 魚トマト煮 野菜炒め煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・トマト・玉葱) すまし汁
午後	スティックヨーグルトケーキ スキムミルク	おいも団子	おいもマッシュ	
26日 (木) 午前	豚肉と野菜のさっぱり焼きそば 丸かじりとうもろこし 果物 きのこスープ	そぼろ煮うどん 南瓜煮 果物	そぼろ煮込みうどん 南瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・玉葱・人参) すまし汁
午後	ゴマ塩おにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
27日 (金) 午前	はりはりきびご飯 魚の玉葱ソース 厚揚げとコーンサラダ 果物 みそ汁	軟飯 魚と玉葱煮 野菜和え 果物 みそ汁	全粥 魚と玉葱煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・南瓜) すまし汁
午後	バイクド南瓜 スキムミルク	南瓜やわらか煮	マッシュ南瓜	
28日 (土) 午前	ねぎみそ鶏丼 キャベツのごましらす和え 果物 そうめん汁	軟飯 ねぎみそ豆腐煮 キャベツ和え 果物 そうめん汁	全粥 豆腐野菜煮 キャベツマッシュ 果物 そうめん汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・豆腐) そうめんくたくた煮
午後	炊き込みおにぎり スキムミルク	しらすおにぎり	しらすおじや	
30日 (月) 午前	麦ご飯 ハンバーグ チンゲン菜のごま和え 果物 ゆし豆腐	軟飯 ミニバーグトマト煮 チンゲン菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 トマトそぼろ煮 チンゲン菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・トマト・チンゲン菜) すまし汁
午後	人参フレンチ スキムミルク	南瓜マッシュ	南瓜マッシュ	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※離乳食は児の発達によって調整しています

※23日は慰霊の日でお休みになります