

# 2021年 6月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは3.5倍粥です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは5倍～3.5倍粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは5倍～7倍粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは10倍粥です。

	11、12ヶ月ごろ				9、10ヶ月ごろ				7、8ヶ月ごろ				6ヶ月ごろ		
	午前食		午後食		午前食		午後食		午前食		午後食		午前食		
火	1	軟飯	みそ汁	1・15日:トースト	29日:チーズライス	おかゆ	みそ汁	1・15日:おかゆ	29日:チーズ粥	おかゆ	みそ汁	1・15日:おかゆ	29日:チーズ粥	おかゆ	野菜スープ
	15	木の葉焼き		肉豆腐		木の葉焼き		肉豆腐		具入りマッシュポテト		豆腐のそぼろ煮		マッシュポテト	
	29	煮びたし		青菜スープ	果物	煮びたし		青菜スープ	すりりんご	煮びたし		青菜スープ	すりりんご	玉葱と青菜の裏ごし	
水	2	軟飯	みそけんちん汁	2・16日:トースト	30日:ミルクライス	おかゆ	みそけんちん汁	2・16日:おかゆ	30日:ミルク粥	おかゆ	みそけんちん汁	2・16日:おかゆ	30日:ミルク粥	おかゆ	野菜スープ
	16	白身魚煮		納豆ポテト		白身魚煮		納豆ポテト		白身魚のほぐし煮		納豆入りマッシュポテト		白身魚のペースト	
	30	青菜の炒め煮		野菜スープ	ヨーグルトかけ	青菜の炒め煮		野菜スープ	ヨーグルトかけ	青菜煮		野菜スープ	ヨーグルトかけ	キャベツと玉葱の裏ごし	
木	3	ケチャップヌードル		大豆入りとろろごはん		ケチャップヌードル		大豆入りとろろ粥		トマトリゾット		とろろ粥		おかゆ	野菜スープ
	17	おろし和え		煮奴		おろし和え		煮奴		おろし煮		豆腐のつぶし煮		すり豆腐	
	17	かぶのスープ		みそ汁	果物	かぶのスープ		みそ汁	すりりんご	かぶのスープ		みそ汁	すりりんご	人参とかぶの裏ごし	
金	4	軟飯	みそ汁	青菜ごはん	果物	おかゆ	みそ汁	青菜粥	すりりんご	おかゆ	みそ汁	青菜粥	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	18	クリーム煮		豆腐のケチャップ煮		クリーム煮		豆腐のケチャップ煮		ミルク煮		豆腐のあんじ		すり豆腐	
	18	野菜和え		ベジタブルスープ		野菜和え		ベジタブルスープ		おろし煮		ベジタブルスープ		青菜とキャベツの裏ごし	
土	5	みそうどん		軟飯	果物	みそうどん		おかゆ	すりりんご	みそスープおじや		おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	19	白身魚煮		じゃがいもの野菜あん		白身魚煮		じゃがいもの野菜あん		白身魚のほぐし煮		じゃがいもの野菜あん		白身魚のペースト	
	19	煮野菜		豆腐スープ		煮野菜		豆腐スープ		煮野菜		豆腐スープ		玉葱と青菜の裏ごし	
月	7	軟飯	みそ汁	やわらか焼うどん	ヨーグルトかけ	おかゆ	みそ汁	やわらか焼うどん	ヨーグルトかけ	おかゆ	みそ汁	おじや	ヨーグルトかけ	おかゆ	野菜スープ
	21	チーズハンバーグ		かぼちゃ煮		チーズハンバーグ		かぼちゃ煮		ささみ挽きのチーズ煮		おぼちゃのつぶし煮		すり豆腐の野菜あん	
	21	大豆と野菜の煮物		豆腐スープ		大豆と野菜の煮物		豆腐スープ		人参と玉葱のつぶし煮		豆腐スープ		野菜スープ	
火	8	和風うどん		納豆ごはん	果物	和風うどん		納豆粥	すりりんご	スープおじや		納豆粥	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	22	白身魚煮		豆腐のチーズ煮		白身魚煮		豆腐のチーズ煮		白身魚のほぐし煮		豆腐のチーズ煮		白身魚の野菜あん	
	22	酢の物		みそ汁		酢の物		みそ汁		しらす入りおろし煮		みそ汁		野菜スープ	
水	9	軟飯	みそ汁	きな粉ごはん	果物	おかゆ	みそ汁	きな粉粥	すりりんご	おかゆ	みそ汁	きな粉粥	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	23	肉じゃが		豆腐のミルクみそ煮		肉じゃが		豆腐のミルクみそ煮		じゃがいもの煮物		豆腐のミルクみそ煮		マッシュポテト	
	23	二色野菜		玉葱スープ		二色野菜		玉葱スープ		二色野菜		玉葱スープ		人参と玉葱の裏ごし	
木	10	トースト	クリームスープ	軟飯	果物	おかゆ	クリームスープ	おかゆ	すりりんご	おかゆ	ミルクスープ	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	24	白身魚のケチャップ煮		肉団子のあげほの煮		白身魚のケチャップ煮		肉団子のあげほの煮		白身魚のほぐし煮		ささみ挽きのあげほの煮		白身魚のペースト	
	24	野菜あえ		みそ汁		野菜あえ		みそ汁		おろし煮		みそ汁		玉葱と人参の裏ごし	
金	11	ドリア		あんかけうどん	果物	ドリア		あんかけうどん	すりりんご	ミルクドリア		あんかけスープおじや		おかゆ	野菜スープ
	25	しらす入り華風和え		豆腐のみそ煮		しらす入り華風和え		豆腐のみそ煮		しらす入りおろし煮		豆腐のみそ煮	すりりんご	マッシュポテト	
	25	豆腐スープ		紅白のスティック煮		豆腐スープ		紅白のあられ煮		豆腐スープ		紅白のつぶし煮		玉葱と人参の裏ごし	
土	12	軟飯	みそ汁	トースト	果物	おかゆ	みそ汁	おかゆ	すりりんご	おかゆ	みそ汁	おかゆ	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	26	じゃがいものそぼろ煮		豆腐の野菜あん		じゃがいものそぼろ煮		豆腐の野菜あん		じゃがいものそぼろあん		豆腐の野菜あん		じゃがいもの野菜あん	
	26	野菜ソティ		ささみスープ		野菜ソティ		ささみスープ		野菜ソティ		ささみスープ		野菜スープ	
月	14	軟飯	みそ汁	けんちんうどん	果物	おかゆ	みそ汁	けんちんうどん	すりりんご	おかゆ	みそ汁	スープおじや	すりりんご	おかゆ	野菜スープ
	28	白身魚のりんご煮		じゃがいもの含め煮		白身魚のりんご煮		じゃがいもの含め煮		白身魚のりんご煮		じゃがいものつぶし煮		白身魚のペースト	
	28	煮野菜		キャベツ煮		煮野菜		キャベツ煮		煮野菜		キャベツ煮		青菜とキャベツの裏ごし	

- ※ 午前と午後を入れ替えることもあります。
- ※ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きして)から使用します。
- ※ ホワイトソース系は牛乳でなく鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。





# 2021年 6月予定献立表

緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
火	1	1才児 2才児 クラス	胚芽米ごはん ひじき煮	ココアクリームサンド	鶏もも肉 ゆで大豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 はちみつ サラダ油 砂糖 食パン 米 粉 バター	みどり(体の調子を整える) ひじき にんじん こまつな 根深ねぎ ほうれんそう メ ロン
火	15		鶏のはちみつ焼き ねぎと豆腐のみそ汁	果物	鶏もも肉 ゆで大豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 はちみつ サラダ油 砂糖 強力粉 薄 力粉 バター	ひじき にんじん こまつな 根深ねぎ ほうれんそう り んご プルーン
火	29		胚芽米ごはん ひじき煮	アップルパン	鶏もも肉 ゆで大豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 はちみつ サラダ油 砂糖 強力粉 薄 力粉 バター	ひじき にんじん こまつな 根深ねぎ ほうれんそう り んご プルーン
火	29		鶏のはちみつ焼き ねぎと豆腐のみそ汁	プルーン	鶏もも肉 ゆで大豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 はちみつ サラダ油 砂糖 強力粉 薄 力粉 バター	ひじき にんじん こまつな 根深ねぎ ほうれんそう り んご プルーン
水	2		胚芽米ごはん ごま和え	フルーツポンチ	さば 鶏むね小間 豆腐 油 揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 すり ごま サラダ油 グラニュー 糖	しょうが 梅干し ほうれんそ う にんじん キャベツ だい ごん ごぼう 根深ねぎ 干 しいたけ りんご みかん 缶 バイン缶 もも缶 レモ
水	16		さばの梅煮 みそけんちん汁	茹で枝豆	さば 鶏むね小間 豆腐 油 揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 すり ごま サラダ油 グラニュー 糖	しょうが 梅干し ほうれんそ う にんじん キャベツ だい ごん ごぼう 根深ねぎ 干 しいたけ りんご みかん 缶 バイン缶 もも缶 レモ
水	30		胚芽米ごはん ごま和え	あじさいゼリー	さば 鶏むね小間 豆腐 油 揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 すり ごま サラダ油 グラニュー 糖 さつまいも(塊根、生)	しょうが 梅干し ほうれんそ う にんじん キャベツ だい ごん ごぼう 根深ねぎ 干 しいたけ メロン ぶどう ジュース
水	30		さばの梅煮 みそけんちん汁	焼き芋	さば 鶏むね小間 豆腐 油 揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 すり ごま サラダ油 グラニュー 糖 さつまいも(塊根、生)	しょうが 梅干し ほうれんそ う にんじん キャベツ だい ごん ごぼう 根深ねぎ 干 しいたけ メロン ぶどう ジュース
木	3		カレーミートソースパスタ	焼きおにぎり	牛ひき肉 粉チーズ ぶた ベーコン 鶏ひき肉 牛乳 みそ	パスタ サラダ油 オリーブ 油 米粉 米 はいが精米 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトビュレ リ んご きゅうり キャベツ レーズン かぶ コーン ス ナップえんどう
木	17		りんごとキャベツのサラダ かぶとベーコンのスープ	スナップエンドウと 人参の甘みそ添え	牛ひき肉 粉チーズ ぶた ベーコン 鶏ひき肉 牛乳 みそ	パスタ サラダ油 オリーブ 油 米粉 米 はいが精米 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトビュレ リ んご きゅうり キャベツ レーズン かぶ コーン ス ナップえんどう
金	4 お誕生会		牛	ピビンパ ごま酢きゅうり 果物 中華風わかめスープ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン
金	18		ピビンパ ごま酢きゅうり 中華風わかめスープ	カレーポテト	豚もも小間 豆腐 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃが いも(塊茎、生)	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん
土	5		豚汁うどん さつまいもの甘煮 果物 ナムル	果物	豚もも小間 油揚げ みそ 牛乳 削り節	うどん じゃがいも(塊茎、 生) しらたき サラダ油 さ つまいも(塊根、生) 砂糖 ごま油 ごま 米 はいが精 米	にんじん だいごん ごぼう 根深ねぎ こまつな もやし メロン ひじき みしょうかん
土	19		胚芽米ごはん 肉の千草焼き おかか和え かぼちゃと揚げのみそ汁	焼きそば風(しょうゆ)	豚もも小間 油揚げ みそ 牛乳 削り節	うどん じゃがいも(塊茎、 生) しらたき サラダ油 さ つまいも(塊根、生) 砂糖 ごま油 ごま 米 はいが精 米	にんじん だいごん ごぼう 根深ねぎ こまつな もやし メロン ひじき みしょうかん
月	7		乳	わかめうどん さわらの南部焼き 酢の物	焼きそば風(しょうゆ)	豚もも小間 油揚げ みそ 牛乳 削り節	うどん じゃがいも(塊茎、 生) しらたき サラダ油 さ つまいも(塊根、生) 砂糖 ごま油 ごま 米 はいが精 米
月	21	100cc	胚芽米ごはん 洋風肉じゃが 果物 なめこと豆腐のみそ汁	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
火	8	100cc	わかめうどん さわらの南部焼き 酢の物	カレーポテト	豚もも小間 豆腐 牛乳	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん	
火	22	100cc	胚芽米ごはん 洋風肉じゃが 果物 なめこと豆腐のみそ汁	果物	豚もも小間 油揚げ さわら しらす 牛乳 塩ざけ	うどん ごま サラダ油 砂 糖 米 はいが精米 ※花豆の甘煮缶	にんじん 干しいたけ 根 深ねぎ わかめ ほうれんそ う しょうが キャベツ きゅ うり 焼きのり みしょうかん
水	9	100cc	胚芽米ごはん 洋風肉じゃが 果物 なめこと豆腐のみそ汁	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
水	23	100cc	胚芽米ごはん 洋風肉じゃが 果物 なめこと豆腐のみそ汁	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
木	10	100cc	食パン フレンチサラダ 鮭の洋風照り焼き ポテトとベーコンのスープ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
木	24	100cc	食パン フレンチサラダ 鮭の洋風照り焼き ポテトとベーコンのスープ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
金	11	100cc	ハヤシライス 華風和え 冬瓜スープ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
金	25	100cc	ハヤシライス 華風和え 冬瓜スープ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
土	12	100cc	中華丼 中華風きゅうり 果物 春雨スープ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
土	26	100cc	中華丼 中華風きゅうり 果物 春雨スープ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
月	14	100cc	胚芽米ごはん のり和え ぶりの香味焼き 玉葱のみそ汁	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	
月	28	100cc	胚芽米ごはん のり和え ぶりの香味焼き 玉葱のみそ汁	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 グラニュー糖 バター	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり わか め 根深ねぎ みしょうかん パインアップル缶 メロン	



(平均)				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
553	21.2	16.0	78.9	2.2



2021年 6月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食		夕食	
火	1 15 29	フライドポテト風	牛	ごはん 野菜椀 ぶりの煮つけ おかか和え 果物	牛
水	2 16 30	マカロニきな粉		ごはん 里芋とねぎのみそ汁 松風焼き 甘酢きゅうり 果物	
木	3 17	みそたんぽ		炒飯 豆腐の野菜あん 果物 もやしスープ	
金	4 18	焼き芋	乳	きな粉ごはん 玉葱と豆腐のみそ汁 煮魚(さわら) もやしのカレーソティ 果物	乳
土	5 19	ライスお焼き	100 cc	ごはん わかめと揚げのみそ汁 つくね煮 小松菜の華風和え 果物	100 cc
月	7 21	甘みそ五平餅風		ごはん えのきスープ さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 果物	
火	8 22	みたらし団子風		ごはん ねぎと豆腐のみそ汁 焼き鳥風 お浸し 果物	
水	9 23	ふかし芋		ごはん 夏野菜スープ かじきまぐろのステーキ コールスロー 果物	
木	10 24	フライドポテト風		ポークライス 青菜のツナ和え 果物 豆腐と玉葱のみそ汁	
金	11 25	さつまいもの甘煮		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 果物 じゃがいもと玉葱のみそ汁	
土	12 26	みそ焼きおにぎり		ごはん キャベツのみそ汁 白身魚の煮つけ 小松菜とツナのソティ 果物	
月	14 28	焼きおにぎり		すき焼き風豚丼 かぼちゃの甘煮 果物 春雨スープ	

