



日付	曜	午 前 食			
		中期前半	中期後半	後期食	
1	29	月	①5分がゆ ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②麩の清汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②麩の清汁 ③白身魚照り焼き ④チンゲン菜ソテー
2	16	火	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②南瓜煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②南瓜煮 ③りんご煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②南瓜のチーズ焼き ③りんご煮
3	17	水	①5分がゆ ②コーンスープ ③人参としらす煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②コーンスープ ③人参としらす煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②コーンスープ ③人参としらす炒め ④キャベツサラダ
4	18	木	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③南瓜の鶏そぼろあんかけ ④胡瓜煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③南瓜の鶏そぼろあんかけ ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③南瓜の鶏そぼろあんかけ ④胡瓜サラダ
6	20	土	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②人参煮 ③小松菜煮	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②人参煮 ③りんご煮	①みそにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②人参煮 ③りんご煮
8	22	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみソテー ④ブロッコリーソテー
9	23	火	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ炒め ④人参煮
10	24	水	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③キャベツのしらすあん ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③キャベツのしらすあん ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③キャベツのしらすあん ④小松菜と人参サラダ
11	25	木	①5分がゆ ②白菜の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②白菜の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜の清汁 ③白身魚の味噌煮 ④じゃが芋の青海苔煮
12	31	金	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎソテー ④ブロッコリーソテー
13	27	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根煮 ③さつま芋煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根炒め ③りんご煮
19	30	金・火	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③南瓜のしらすあんかけ ④胡瓜煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③南瓜のしらすあんかけ ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③南瓜のしらすあんかけ ④胡瓜サラダ

5	☆	金	①5分がゆ(さつま芋) ②人参スープ ③鶏ひき肉と小松菜煮 ④大根煮	①全がゆ(さつま芋) ②きらきらスープ(人参) ③鶏ひき肉と小松菜煮 ④大根煮	①軟飯(さつま芋) ②きらきらスープ(人参) ③鶏ひき肉と小松菜ソテー ④大根煮
---	---	---	---------------------------------------	--	---

26	☆	金	①5分がゆ(さつま芋) ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ(さつま芋) ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯(さつま芋) ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④大根煮
----	---	---	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------



日付	曜	午 後 食			
		中期前半	中期後半	後期食	
1	29	月	①パンがゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①パンがゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏ひき肉と人参煮 ④じゃが芋煮
2	16	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④大根と人参煮
3	17	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②茄子の煮物 ③大根煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②茄子の煮物 ③りんご煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②茄子の炒め物 ③りんご煮
4	18	木	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐の煮物 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐の煮物 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐ステーキ ④キャベツと人参煮
6	20	土	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③白身魚の照り焼き風 ④じゃが芋バターソテー
8	22	月	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③白身魚の煮物 ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③白身魚のみそ焼き ④キャベツのゆかり和え
9	23	火	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と胡瓜煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と胡瓜煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐と胡瓜煮 ④じゃが芋炒め
10	24	水	①にゅうめん(玉葱、人参) ②ささみのあんかけ ③さつま芋煮	①にゅうめん(玉葱、人参) ②ささみのあんかけ ③さつま芋煮	①にゅうめん(玉葱、人参) ②ささみのあんかけ ③さつま芋煮
11	25	木	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④トマト煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④トマト煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④トマト煮
12	31	金	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚の煮付け ④人参煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚の煮付け ④人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③白身魚の煮付け ④きなこ人参
13	27	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③いんげんとしらす煮 ④大根煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③いんげんとしらす煮 ④大根煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③いんげんとしらすソテー ④大根煮
19	30	金・火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のあんかけ ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のあんかけ ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐あんかけ ④キャベツと人参煮

5	☆	金	①5分がゆ ②絹さやスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②絹さやのスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②絹さやのスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋ソテー
---	---	---	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

26	☆	金	①5分がゆ ②人参スープ ③ささみあんかけ ④じゃが芋煮	①全がゆ ②人参のスープ ③ささみあんかけ ④じゃが芋煮	①軟飯 ②人参のスープ ③ささみあんかけ ④じゃが芋ソテー
----	---	---	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

日付	曜	10時おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
2	30	①日はスイカ <small>※夏休みの期間中はソフトせんべい</small>	①ふわふわ丼 ②中華スープ(わかめ・えのき) ③春雨ナムル ④フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③人参のスープ ④フルーツ	米・マカロニ 油・ごま ごま油・春雨 麩	きな粉 卵・豆腐 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ・きゅうり 人参・すいか わかめ・えのき もやし・のり
3	17	①牛乳	①ミートソースパグティ ②スープ(小松菜・えのき) ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①牛乳 ②ひじきチャーハン ③もやしの清汁 ④フルーツ	米・ごま 油・里芋 ごま油・じゃが芋 うどん・こんにゃく	油揚げ 味噌・豚肉 牛乳・ベーコン 豚ひき肉	ごぼう・大根・長ねぎ 人参・小松菜・玉葱 もやし・きゅうり・わかめ ピーマン・椎茸・ひじき
4	18	①牛乳	①ごはん②清汁(椎茸・きぬさや) ③鮭のマヨネーズ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②和風パグティ ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・油 <small>アレルギー用マヨネーズ</small> スパゲティ ごま油	鮭 豚挽き肉 牛乳	もやし・玉ねぎ・しめじ 人参・椎茸・えのき きぬさや・小松菜 パセリ
5	19	①ヨーグルト	①ごはん②みそ汁(麩・ほうれん草) ③ゴーヤチャンプル ④きゅうりの中華風サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・しらたき 小麦粉 油・ごま油 バター	豆腐・豚肉 ハム 卵 牛乳	きゅうり・人参・長ねぎ ほうれん草 にがうり もやし・長ねぎ
7	21	①牛乳	①冷やし中華 ②みそ汁(油揚げ・大根) ③冬瓜と豚ひき肉のあんかけ ④フルーツ	①牛乳 ②ごま味噌焼きおにぎり ③大根の清汁 ④フルーツ	中華麺・油 ごま油 米・ごま	えび 牛乳 味噌・豚ひき肉 油揚げ	プチトマト・大根 胡瓜・わかめ 冬瓜・あさつき
9	23	①牛乳	①高野豆腐の味噌炒め丼 ②清汁(もやし・わかめ) ③スパゲティのツナサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②コーンマヨパン ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・油 ロールパン <small>アレルギー用マヨネーズ</small> スパゲティ	豚肉 高野豆腐 牛乳 味噌・ツナ	キャベツ・コーン 人参・玉ねぎ・胡瓜 もやし・わかめ ピーマン
10	24	①牛乳	①ごはん②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③カレーの甘酢あんかけ ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・じゃが芋 ごま 油・スパゲティ 片栗粉	豚ひき肉・味噌 牛乳 カレー	あさつき・玉ねぎ 人参・ピーマン チンゲン菜 みつば・キャベツ
11	25	①クラッカー	①ミルクカレーライス ②スープ(もやし・コーン) ③夏野菜のチーズ焼き ④フルーツ	①飲むヨーグルト ②人参ケーキ ③いんげんのスープ ④フルーツ	米・油 バター じゃが芋 かつお・ミックス	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参 かぼちゃ コーン・もやし・あさつき ズッキーニ
12	26	①牛乳	①ロールパン②スープ(冬瓜・あさつき) ③ローストチキン ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②エビピラフ ③人参のスープ ④フルーツ	ロールパン 油・里芋 <small>アレルギー用マヨネーズ</small> 米	鶏肉 油揚げ 牛乳	冬瓜・しめじ あさつき・キャベツ きゅうり・コーン・こんにゃく 玉ねぎ・人参・生姜
13	20	①ビスケット	①ご飯②清汁(大根・人参) ③豚肉とナスの炒め物 ④キャベツの梅おかつ和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②南瓜ケーキ ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま油 油・ごま 小麦粉 スパゲティ	豚肉・味噌 かつおぶし 牛乳 豚ひき肉	キャベツ・みつば 人参・玉ねぎ・胡瓜 南瓜・なす・大根 ピーマン・練り梅
14	28	①牛乳	①味噌もやしラーメン ②南瓜のそぼろあん ③フルーツ	①牛乳 ②おかつおにぎり ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	中華麺 ごま油 片栗粉 米	豚ひき肉 味噌 味噌	人参・かぼちゃ キャベツ・もやし 長ねぎ・にら コーン・グリーンピース
31	火	①ヨーグルト	①ご飯②清汁(チンゲン菜・人参) ③豚肉のケチャップ炒め ④ツナとキャベツの和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③いんげんのスープ ④フルーツ	米 油 <small>ホットケーキミックス</small> バター	豚肉・卵 牛乳 ヨーグルト	キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ・レモン チンゲン菜 ピーマン・コーン

☆七夕お誕生会☆

6	金	①牛乳	①七夕ちらし寿司②キラキラスープ ③青海苔風味から揚げ ④短冊サラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②紅茶のシフォンケーキ ③南瓜のスープ ④フルーツ	米・油 片栗粉 そうめん	油揚げ・卵 生クリーム 鶏肉 かに水煮缶・牛乳	椎茸・生姜 人参・絹さや・胡瓜 オクラ・トマト 大根・青のり
---	---	-----	---	--	--------------------	----------------------------------	---

☆日本の郷土料理 ~宮崎県~☆

27	金	①牛乳	楽しみにしてください ⑤フルーツ	①りんごジュース ② ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ			
----	---	-----	---------------------	--------------------------------------	--	--	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください

# ぜんこくからおいしい おみそしるを おとどけします!



保育園では、日本の郷土料理を集会を交えながら  
子どもたちに伝えています。  
その中でシダックスさんが「おみそ」にも  
「色々な味があるんだよ!」ということで、  
6/27(木)香川の味噌 6/28(金)新潟の味噌を使って  
お味噌汁を作ってくれました。どんな味だったかな?



※料理写真はイメージです。