

令和4年6月献立表

| 日付 | | 曜 | | 初期食 | |
|-----------------|-------|---|--|-----------------------|----------------------|
| 1 | 15/29 | 水 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ | 野菜マッシュ 南瓜 玉ねぎ |
| 2 | 30 | 木 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン | 野菜マッシュ 人参 大根 |
| 3 | 17 | 金 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ みつば | 野菜マッシュ 胡瓜 キャベツ |
| 4 | 18 | 土 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 | 野菜マッシュ アスパラ ジャガイモ |
| 6 | 20 | 月 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ さつま芋 | 野菜マッシュ 白菜 人参 |
| 7 | 21 | 火 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ | 野菜マッシュ 胡瓜 もやし |
| 8 | 22 | 水 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 | 野菜マッシュ ピーマン ジャガイモ |
| 9 | 23 | 木 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ | 野菜マッシュ キャベツ 胡瓜 |
| 10 | 24 | 金 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 | 野菜マッシュ 人参 ジャガイモ |
| 11 | 25 | 土 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ | 野菜マッシュ じゃが芋 人参 |
| 13 | 27 | 月 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 | 野菜マッシュ 小松菜 もやし |
| 14 | 28 | 火 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 | 野菜マッシュ ピーマン 人参 |
| ☆お楽しみ給食☆ | | | | | |
| 16 | ☆ | 木 | | ①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 | 野菜マッシュ キャベツ 胡瓜 |

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園南山

令和4年6月離乳午前食献立表 No. 2

| 日付 | 曜 | 午前食 | | |
|-----------------|-------|-------|-------------------------------------|------------------------------------|
| | | 中期前半食 | 中期後半食 | 後期食 |
| 1 | 15/29 | 水 | ①にゅうめん(キャベツ) ③ささみあん ④南瓜煮 | ①にゅうめん(キャベツ) ③ささみあん ④南瓜煮 |
| 2 | 30 | 木 | ①5分がゆ ②ピーマンスープ ③豆腐煮 ④人参と大根煮 | ①全がゆ ②ピーマンスープ ③豆腐煮 ④人参と大根煮 |
| 3 | / | 金 | ①5分がゆ ②みつばスープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮 | ①全がゆ ②みつばスープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮 |
| 4 | 18 | 土 | ①にゅうめん(人参) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮 | ①にゅうめん(人参) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮 |
| 6 | 20 | 月 | ①5分がゆ ②さつま芋スープ ③白身魚煮 ④白菜と人参煮 | ①全がゆ ②さつま芋スープ ③白身魚煮 ④白菜と人参煮 |
| 7 | 21 | 火 | ①5分がゆ ②キャベツスープ ③大豆煮 ④胡瓜ともやし煮 | ①全がゆ ②キャベツスープ ③大豆煮 ④胡瓜ともやし煮 |
| 8 | 22 | 水 | ①パンがゆ ②人参のスープ ③しらすとピーマン煮 ④じゃが芋煮 | ①パンがゆ ②人参のスープ ③しらすとピーマン煮 ④じゃが芋煮 |
| 9 | 23 | 木 | ①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮 | ①全がゆ ②玉ねぎスープ ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮 |
| 10 | 24 | 金 | ①5分がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と人参煮 | ①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と人参煮 |
| 11 | 25 | 土 | ①煮込みうどん(玉ねぎ) ②大豆と人参煮 ④きゅうり煮 | ①煮込みうどん(玉ねぎ) ②大豆と人参煮 ④きゅうり煮 |
| 13 | 27 | 月 | ①5分がゆ ②白菜のスープ ③白身魚のみぞ煮 ④小松菜ともやし | ①全がゆ ②白菜のスープ ③白身魚のみぞ煮 ④小松菜ともやし |
| 14 | 28 | 火 | ①5分がゆ ②大根スープ ③人参とひき肉あん ④ピーマン煮 | ①全がゆ ②大根スープ ③人参とひき肉あん ④ピーマン煮 |
| ☆お楽しみ給食☆ | | | | |
| 16 | | 木 | ①5分がゆ ②人参スープ ③ささみあん ④胡瓜とキャベツ煮 | ①全がゆ ②人参スープ ③ささみあん ④胡瓜とキャベツ煮 |

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和4年6月離乳午後食献立表 No. 3

| 日付 | 曜 | 午 後 食 | | |
|---------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | | 中期前半食 | 中期後半食 | 後 期 食 |
| 1 15/29 | 水 | ①5分がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンとコーン煮 | ①全がゆ ②じゃが芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンとコーン煮 | ①軟飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンとコーン煮 |
| 2 16/30 | 木 | ①5分がゆ ②麸のみぞ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮 | ①全がゆ ②麸のみぞ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮 | ①軟飯 ②麸のみぞ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮 |
| 3 17 | 金 | ①5分がゆ ②かぶのみぞ汁 ③ささ身あん ④じゃが芋とピーマン煮 | ①全がゆ ②かぶのみぞ汁 ③ささ身あん ④じゃが芋とピーマン煮 | ①軟飯 ②かぶのみぞ汁 ③ささ身あん ④じゃが芋とピーマン煮 |
| 4 18 | 土 | ①5分がゆ ②白菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮 | ①全がゆ ②白菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮 | ①軟飯 ②白菜のみぞ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮 |
| 6 20 | 月 | ①5分がゆ ②もやしのみぞ汁 ③キャベツとひき肉あん④さつま芋煮 | ①全がゆ ②もやしのみぞ汁 ③キャベツとひき肉あん④さつま芋煮 | ①軟飯 ②もやしのみぞ汁 ③キャベツとひき肉あん④さつま芋煮 |
| 7 21 | 火 | ①煮込みうどん（人参） ③しらすとブロッコリー煮 ④じゃが芋煮 | ①煮込みうどん（人参） ③しらすとブロッコリー煮 ④じゃが芋煮 | ①煮込みうどん（人参） ③しらすとブロッコリー煮 ④じゃが芋煮 |
| 8 22 | 水 | ①5分がゆ ②人参のみぞ汁 ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮 | ①全がゆ ②人参のみぞ汁 ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮 | ①軟飯 ②人参のみぞ汁 ③白身魚の照り焼き ④小松菜ともやし煮 |
| 9 23 | 木 | ①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜煮 | ①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜煮 | ①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③しらすと小松菜炒め ④南瓜煮 |
| 10 24 | 金 | ①5分がゆ ②もやしのみぞ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜とキャベツ煮 | ①全がゆ ②もやしのみぞ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜とキャベツ煮 | ①軟飯 ②もやしのみぞ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜とキャベツ炒め |
| 11 25 | 土 | ①全がゆ ②大根のみぞ汁 ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮 | ①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮 | ①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③豆腐と人参煮 ④胡瓜煮 |
| 13 27 | 月 | ①にゅうめん（しらす・白菜） ③じゃが芋とコーン煮 ④人参煮 | ①にゅうめん（しらす・白菜） ③じゃが芋とコーン煮 ④人参煮 | ①にゅうめん（しらす・白菜） ③じゃが芋とコーン煮 ④人参煮 |
| 14 28 | 火 | ①5分がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮 | ①全がゆ ②玉ねぎのみぞ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮 | ①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮 |

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和4年6月 完了食献立表

| 日付 | 曜 | 午前おやつ | 午前食 | 午後食 | 主な材料 | | |
|---------|---|--------|--|--|-------------------------------------|------------------------------|--|
| | | | | | 穀や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 16/29 | 水 | ①クラッカー | ①しょうゆラーメン ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ | ①五目ご飯 ②じゃが芋のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ | スパゲティ・油 米 エッグケア | 豚肉 牛乳 | 人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ コーン・レーズン 南瓜・胡瓜 |
| 2 30 | 木 | ⑥牛乳 | ①ご飯 ②豚汁 ③千種焼き ④コールスローサラダ ⑤フルーツ | ①南瓜プリン ②麸のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ | 米・油 じゃが芋 片栗粉・里いも プリンの素 | 卵 豆腐・豚肉 | 人参・大根 キャベツ コーン・長ねぎ あさつき・南瓜 |
| 3 17 | 金 | ①ビスケット | ①中華丼 ②清汁（春雨・みつば） ④海藻サラダ ⑤フルーツ | ①チーズトースト ②かぶのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ | 米・春雨 食パン マーガリン こしあん | 豚肉・豆腐 味噌・ツナ | 長葱・ひじき 人参 えのき・玉ねぎ 越瓜・ピーマン・みつば |
| 4 18 | 土 | ⑥牛乳 | ①チャンポンにゅうめん ③じゃが芋のアスパラソテー ⑤フルーツ | ①大学芋 ②白菜のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ | そらめん さつま芋 じゃが芋 油・ごま | ツナ 豚肉 | 人参・にら キャベツ ちやし・玉ねぎ |
| 6 20 | 月 | ①マンナ | ①ご飯 ②みぞ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③鰹の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ | ①ほうれん草蒸しパン ②もやしのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ | 米 さつま芋 蒸しパンミックス 小麦粉 | 鰹・牛乳 鰹節 チーズ 味噌 | 白菜・玉ねぎ もやし ピーマン ほうれん草 |
| 7 21 | 火 | ⑥牛乳 | ①大豆とひき肉カレー ②スープ（キャベツ・えのき） ④ひじきサラダ ⑤フルーツ | ①りんごのしっとりケーキ ②人参のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ | 米・ヨーグルト 小麦粉・バター じゃが芋 油 | 大豆 小麦粉 ツナ 豚肉 牛乳 | 人参・玉ねぎ キャベツ・えのき 胡瓜・ひじき レタス・りんご |
| 8 22 | 水 | ①ヨーグルト | ①ふどうパン ②オーロラシチュー ④ワインソテー ⑤フルーツ | ①ツナピラフ ②人参のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ | 米・油・ごま レーズンパン じゃが芋 ホワイトソース | 鶏肉 鮭 牛乳 ワイン | 人参・玉ねぎ キャベツ ピーマン |
| 9 23 | 木 | ⑥牛乳 | ①ふわふわ丼 ②みぞ汁（わかめ・長葱） ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ | ①9日目焼きそば ②みぞ汁（わかめ・長葱） ④玉ねぎのみぞ汁 ⑥牛乳⑤フルーツ | 米 中華麺 麩 牛乳 | 鶏肉・豚肉・卵 ツナ・豆腐 味噌 牛乳 | 人参・コーン わかめ・長ねぎ キャベツ・胡瓜 椎茸・白菜・にら |
| 10 24 | 金 | ①ビスケット | ①わかめごはん ②みぞ汁（チングン菜・玉ねぎ） ③鰯の竜田揚げ ④紅白煮 ⑤フルーツ | ①チーズクッキー ②もやしのみぞ汁 ③鰯の竜田揚げ ④牛乳 ⑤フルーツ | 米・油 小麦粉・バター じゃが芋 片栗粉・ごま | 粉チーズ 鰯 牛乳 | チングン菜 人参 玉ねぎ わかめご飯の素 |
| 11 25 | 土 | ⑥牛乳 | ①和風スパゲティ ②清汁（豆腐・わかめ） ④お豆サラダ ⑤フルーツ | ①豚ひきチャーハン ②大根のみぞ汁 ④牛乳 ⑤フルーツ | 米・油 乾うどん ツナ 味噌 牛乳 | 大豆・豚肉 ツナ 味噌 牛乳 | 大根・人参 長ねぎ・白菜 さくらうり 椎茸 |
| 13 27 | 月 | ①マンナ | ①ご飯 ②清汁（白菜・わかめ） ③鮭のごま味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ | ①あじさいゼリー ②白菜のみぞ汁 ④小松菜の千草和え ⑥牛乳 ⑤フルーツ | 米・油 しらたき ごま 牛乳 | 鮭・油揚げ 牛乳 味噌 イナガ | 白菜・わかめ 小松菜・もやし みかん・もも缶 人参・りんご |
| 14 28 | 火 | ⑥牛乳 | ①ご飯 ②みぞ汁（大根・みつば） ③豚肉とピーマンの炒め物 ④トマト ⑤フルーツ | ①シュガートースト ②豚肉のみぞ汁 ④牛乳 ⑤フルーツ | 米・油 ロールパン 牛乳 | 豚肉・牛乳 味噌 生クリーム | 大根・みつば 人参・玉ねぎ ピーマン・みかん トマト |
| 16 | 木 | ⑥牛乳 | ①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ | ①ケーキ ⑥牛乳 マカロニ 油・エッグケア | 米・ケーキ 片栗粉 マカロニ 油・エッグケア | 鶏肉 味噌 牛乳 | 椎茸・長ねぎ 玉ねぎ えのき・胡瓜 人参・わかめ |

★お楽しみメニュー★

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。