

令和4年6月 幼児食献立表



日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 水	昼食	ロールパン コーンクリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー バナナ	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	とりにく、だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーンかん、アスパラガス ほうれんそう バナナ	ようふうだしのもと、こしょう、しお しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 五平もち		ぎゅうにゅう みそ		みりん	
02 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) ツナとひじきの炒り豆腐 キャベツのゆかり和え	こめ さとう、あぶら、かたくりこ	みそ、あぶらあげ とうふ、ツナかん	こまつな、えのきたけ にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、しいたけ キャベツ、きゅうり	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん しょうゆ、しそふりかけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム		
03 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、ごま さとう	とうふ、とうにゅう、みそ ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし		ぎゅうにゅう チーズ			
04 土	昼食	豚肉の甘みそ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	みりん、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
06 月	昼食	菜飯ごはん みそ汁(キャベツ・あげ) 高野豆腐の卵とじ パイン缶	こめ さとう	みそ、あぶらあげ たまご、とりひきにく、こおりどうふ	キャベツ、えのきたけ たまねぎ、にんじん、みつば パインかん	ふりかけ かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこクッキー	こむぎこ、あぶら、さとう	とうにゅう、きなこ			
07 火	昼食	ミートスパゲティー コーンスローサラダ スティックチーズ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら マヨネーズ、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 枝豆と昆布のおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	えだまめ、しおこんぶ、のり		
08 水	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・だいこん) さばの揚げ焼き ブロッコリーのごま和え	こめ かたくりこ、あぶら すりごま	みそ さば	だいこん、なめこ、わかめ しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス		ぎゅうにゅう	ももかん、バナナ、パインかん		
09 木	昼食	三色そばろ丼 豆腐旨煮椀 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、ごまあぶら	とりひきにく とうふ、ぶたにく	ほうれんそう、にんじん、コーンかん、しょうが キャベツ、たまねぎ、しいたけ オレンジ	かつおだしじる、しょうゆ、さけ さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ヨーグルト、ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー	
10 金	昼食	御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げレモン風味 ほうれん草のおかか和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう	とりにく かつおぶし	クリームコーン、コーンかん、アスパラガス レモンかじゅう ほうれんそう、にんじん	ちゅうかだし、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリン	ぎゅうにゅう			
11 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ バナナ	やきそばソース、さけ、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
13 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 肉豆腐(ひき肉) オレンジ	こめ さとう	みそ、あぶらあげ とうふ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが オレンジ	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
14 火	昼食	御飯 かき玉スープ(青菜・えのき) さけのムニエル ひじきの煮物	こめ かたくりこ、ごまあぶら こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう	たまご さけ あぶらあげ	チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、ひじき、さやえんどう	ちゅうかだし、しお、こしょう しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バナナ		ココア、ベーキングパウダー	
15 水	昼食	御飯 コンソメスープ(キャベツ・コーン) 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ	こめ かたくりこ、さとう じゃがいも、マヨネーズ	とりにく	キャベツ、たまねぎ、コーンかん マーマレードジャム にんじん、きゅうり	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにゅう			
16 木	昼食	ロールパン 大豆のカレーシチュー トマトの和風サラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら さとう、あぶら	ぶたにく、だいず かつおぶし	たまねぎ、にんじん、りんごジャム トマト、きゅうり、わかめ パインかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、ソース、カレーこ、しお、こしょう りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
17 金	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・わかめ) さわらのつけ焼き ほうれん草とコーンの和え物	こめ マヨネーズ、すりごま	みそ さわら	たまねぎ、わかめ ほうれんそう、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
18 土	昼食	肉みそうどん オレンジ	うどん、かたくりこ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ オレンジ	さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
20 月	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) チキンカツ キャベツの塩昆布和え	こめ パンこ、こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら	みそ、あぶらあげ とりにく	なす、ねぎ キャベツ、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、ソース、さけ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
21 火	昼食	野菜あんかけ焼きそば もやしとツナのごま酢和え もも缶	やきそばめん、かたくりこ、ごまあぶら、あぶら ごま、さとう	ぶたにく ツナかん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ もやし、きゅうり ももかん	ちゅうかだし、しょうゆ りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
22 水	昼食	御飯 かき玉汁(麩・みつば) さばの塩焼き 切干大根の旨煮	こめ かたくりこ、ふ さとう	たまご さば あぶらあげ	みつば にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつおだしじる、しょうゆ、しお しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズいももち	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう ミックスチーズ		パセリこ	
23 木	昼食	焼肉丼 中華スープ(豆腐・わかめ) バナナ	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう			
24 金	昼食	御飯 とん汁 かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ ごまあぶら さとう すりごま	ぶたにく、みそ、あぶらあげ かじき	だいこん、ねぎ、ごぼう しょうが ほうれんそう、こまつな、にんじん	かつおだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きな粉揚げパン	あぶら、グラニューとう、さとう、ロールパン	ぎゅうにゅう きなこ			
25 土	昼食	てりやき野菜丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
27 月	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) 鶏肉の照り焼き 切干大根の甘酢和え	こめ かたくりこ、さとう、あぶら さとう、ごまあぶら	みそ、あぶらあげ とりにく ちくわ	こまつな、えのきたけ しょうが にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお、こしょう りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンとおかし		ぎゅうにゅう	メロン		
28 火	昼食	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー わかめサラダ バナナ	ロールパン こめこ、あぶら さとう、あぶら	とりにく、だっしふんにゅう	かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	ようふうだしのもと、しお、パセリこ、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	のり		
29 水	昼食	タコライス 豆とひじきのサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マヨネーズ、すりごま	ぶたひきにく、こなチーズ だいず、ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく コーンかん、えだまめ、ひじき	ケチャップ、ソース、しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		オレンジジュース		
30 木	昼食	中華丼 はるさめスープ(わかめ・コーン) 粉ふき芋(あおのり)	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、ごま じゃがいも	ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく コーンかん、わかめ あおのり	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう ちゅうかだし、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん	アガー、バニラエッセンス	

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



毎月19日は
「おうちでごはんの日」です

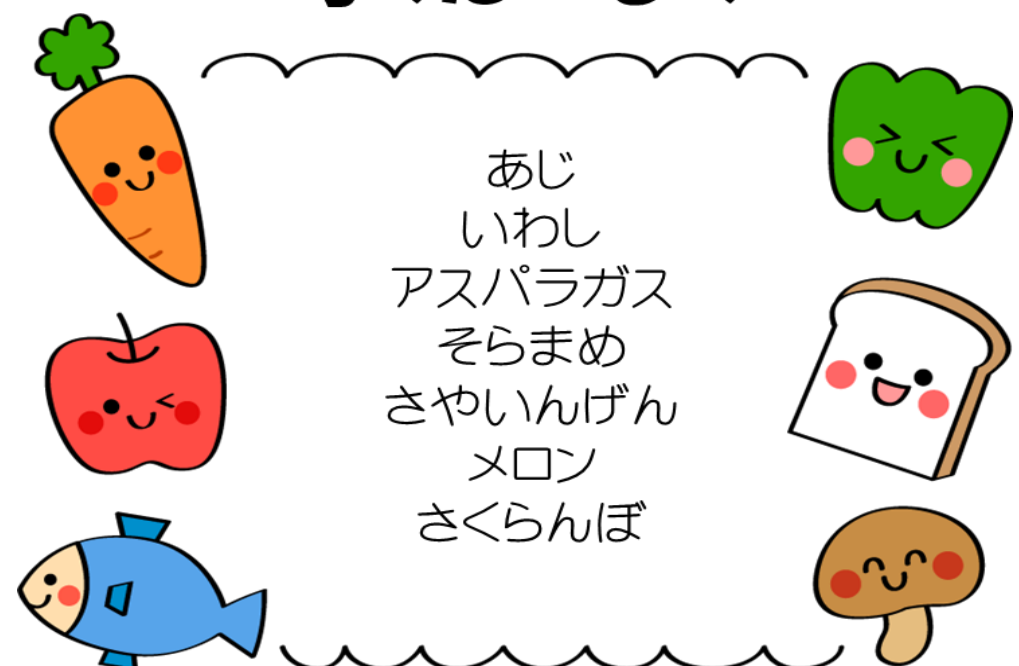
近年、家族それぞれの生活時間のずれなどで、家族そろって食事をする機会が減っています。愛知県では食育の取り組みの一環として、「食育の日」である毎月19日を「おうちでごはんの日」としています。この日は早めに帰宅して家族や友人と一緒に食卓を囲めるようにしましょう。

★家族のだんらんの役割

- ・食事の楽しさを実感し、心の安定をもたらす。
- ・箸の正しい持ち方や食事の作法・マナー、食文化などを保護者の方がお子さんに伝えることで、良い習慣や正しい知識を身に付けることができる。
- ・1日3食、規則正しくバランスの良い食事を家族一緒に習慣づけることができる。

毎日忙しい中で難しいかもしれませんが、休日のどこかで月に1回、などそれぞれのご家庭に合った形で習慣にしていけると良いと思います。

旬のたべもの



あじ
いわし
アスパラガス
そらまめ
さやいんげん
メロン
さくらんぼ

