



令和5年 6月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1 木	発芽玄米雑穀御飯 小魚佃煮 レパニラ炒め マッシュかぼちゃ 大根のすまし汁 グレープフルーツ	チリコンカン クラッカー フルーツ野菜 ジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび 白ごま ノンソルトクラッカー	カエリ 豚レバー 豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 レッドキドニー缶 豚バラ肉	人参 もやし 大根 キャベツ 玉葱 なら 南瓜 にんにく グレープフルーツ トマトホール缶	よく噛んで食べる事で 丈夫な歯やあごに 成長します。 今日は発芽玄米をよく 噛んで食べよう！
2 金	雑穀御飯 納豆 チキンのから揚げ 野菜とささみの和え物 茄子のみそ汁 ブルーベリー	アイスクリーム ウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 ウエハース アイスクリーム	納豆 鶏もも肉 ささみ かつお節 煮干し	生姜 にんにく キャベツ 人参 ホールコーン缶 茄子 玉葱 ねぎ ブルーベリー	茄子が美味しい季節に なってきました。 お味噌汁に入れると とろとろで 美味しいですね。
3 土	鮭チャーハン 温野菜サラダ 絹ごしアーサ汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 食パン ごまドレッシング いちごジャム	鮭 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	玉葱 人参 南瓜 ホールコーン缶 グリーンピース 大根 ブロッコリー オレンジ	土曜日のお昼ご飯は チャーハン！ 今日は鮭チャーハン 用意してます
5 月	親子丼 ゴーヤー和え物 冬瓜の味噌汁 オレンジ	オートミール クッキー ミルク	米 オートミール 小麦粉	きざみのり 卵 鶏もも肉 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 葱 乾しいたけ 生姜 ゴーヤー コーン缶 胡瓜 冬瓜 オレンジ レーズン クランベリー	これから どんどん美味しくなる ゴーヤー！ 今日は和え物で 頂きます
6 火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き ピーマン炒め きのこ卵の味噌汁 バナナ	お芋のかりんとう ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 さつま芋	白身魚 豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	らっきょう 人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン 舞茸 バナナ	ピクルスの代わりに 甘酢ラッキョウを 使ったタルタル 美味しいですよ
7 水	雑穀ごはん おくら納豆 煮魚 人参シリシリ 青菜の味噌汁 パイン缶	もずく雑炊 チーズ	米 雑穀ミックス	納豆 糸削り節 赤魚 卵 かつお節 煮干し 豚肉 おきなわもずく チーズ	オクラ 生姜 人参 玉葱 葱 ほうれん草 パイン缶 乾しいたけ	ネバネバコンビ！ オクラ納豆 元気いっぱい になります
8 木	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	味噌おにぎり おしゃぶり昆布	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ささみ わかめ ツナ缶 味付けのり おしゃぶり昆布	ねぎ 胡瓜 バナナ	大好きな沖縄そば でも、今日の給食は 緑の仲間が少ないので 家庭で野菜たっぷりの メニューをお願いします
9 金	豚肉の生姜焼き丼 胡瓜のおろし和え さつま芋のみそ汁 オレンジ	パン ミルク	米 さつま芋 パン	豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 大根 胡瓜 ねぎ オレンジ	お野菜もお肉と 一緒に炒めて丼に すると食べやすく なりますね！
12 月	雑穀御飯 豚肉のブルーベリー炒め モーウィ和え物 豆腐とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	マシュマロ菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール マシュマロ ごま コーンフレーク	豚肉 ツナ缶 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 ブルーベリー 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 にんじん 葱 グレープフルーツ レーズン	豚肉のブルーベリー炒め 果物の優しい甘味が 園児にも人気です
13 火	発芽玄米雑穀御飯 鮭の南蛮漬け ゴーヤーイリチー アーサのみそ汁 ブルーベリー	レバーペースト サンド オレンジジュース	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン 生クリーム	鮭 豚肉 卵 乾燥あおさ 煮干し かつお節 鶏レバー	玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー ねぎ ブルーベリー	少し苦手なレバー カレー粉を使って 臭みを取っています
14 水	かみかみカレーライス 野菜の甘酢漬け 冬瓜のすまし汁 バナナ	さつま芋ぜんざい	米 じゃが芋 押麦 黒糖 さつま芋	鶏もも肉 レッドキドニー缶 スキムミルク かつお節 金時豆	生姜 にんにく 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 胡瓜 冬瓜 キャベツ 赤ピーマン ねぎ バナナ	レンコンの入った カミカミカレー！ 唾液をたくさん出して 消化吸収を助けます
15 木	雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ ひじき炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	麦ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 全粒粉	厚揚げ豆腐 卵 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	大根 いんげん にんじん 玉葱 ねぎ オレンジ	麦ケーキは 全粒粉を使って います。麦の香りが 香ばしくておいしい ですよ！

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和5年 6月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	金	雑穀御飯 さばの照焼き 冬瓜ソテー かき卵のすまし汁 バナナ	手作り赤しそ ジュース フランスラスク	米 もちきび 押麦 フランスパン 食パン	さば 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節	生姜 冬瓜 人参 にら 乾しいたけ バナナ 赤しそ レモン	赤しそジュースの 季節です。クエン酸と ビタミンの力で 夏バテ予防になります
17	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 大根サラダ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	豚肉 わかめ かつお節 ミルク 味付けのり	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ 茄子 しめじ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
19	月	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き クープイリチー 豆腐と青菜の味噌汁 グレープフルーツ	ゴーヤーかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 卵 ミルク	切干し大根 人参 乾しいたけ 玉葱 ほうれん草 ゴーヤー グレープフルーツ	うちなー料理の クープイリチー。 家でも作ってますか。 意外と食べますよ！
20	火	鶏と山菜のおこわ風 きびなご磯揚げ 野菜のツナマヨ和え へちまの味噌汁 オレンジ	野菜とチーズの ケーキサレ 豆乳	米 もち米 小麦粉 マヨネーズ	鶏もも肉 油揚げ きびなご 白身魚 あおのり粉 ツナ缶 豚肉 煮干し 卵 かつお節 チーズ 調製豆乳	山菜 水煮 人参 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 へちま にら オレンジ 玉葱 パセリ	から揚げにして骨ごと 食べる事でカルシウム が摂れます。ともに ビタミンDも含まれて いるので吸収され やすくなります。
21	水	とうもろこし御飯 ハンバーグ じゃが芋イリチー キャベツのみそ汁 パイン缶	ヨーグルト ビスケット あたりめ (するめ)	米 もちきび パン粉 じゃが芋 ビスケット	牛挽き肉 豚挽き肉 卵 豚バラ肉 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト あたりめ	ホールコーン缶 玉葱 人参 ピーマン にんにく にら キャベツ しめじ パイン缶	好きなハンバーグ にはたっぷりの 野菜やキノコを 合わせましょう。
22	木	かんだばーホー味汁 ふかし芋 小魚(かかみ) 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	サターアングキ ミルク	米 さつま芋 小麦粉 黒糖	豚肉 ツナ缶 カエリ わかめ ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	カズラ 人参 乾しいたけ 胡瓜 みかん缶 ねぎ グレープフルーツ	明日23日は沖縄の 終戦記念日で慰霊の日 です。戦時中は食べ物 が無くひもじい思いを してました。戦前の 料理再現です。
24	土	鶏と野菜の中華あんかけ丼 甘酢大根 南瓜の味噌汁 ブルー	ブルーベリー ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 大根 南瓜 ブルー	たくさんの具材を かたくり粉とした アジクーターの 丼ぶりです。
26	月	ハヤシライス マッシュポテト 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	もずく入り ニラヒラヤーチー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 スキムミルク かつお節 ツナ缶 おきなわもずく 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 グリーンピース パセリ 冬瓜 えのき ねぎ グレープフルーツ にら	週明け月曜日は 食べやすい1品料理。 汁物も添えて 食べやすく。
27	火	雑穀御飯 魚のにんにく味噌バター焼き ウンチーちゃんぷるー かき卵のすまし汁 オレンジ	マーライカオ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 白ごま	赤魚 豚肉 卵 厚揚げ豆腐 ミルク かつお節 加糖練乳	にんにく 人参 ウンチー 椎茸 トウモロコシ オレンジ	ウンチーは 沖縄の方言で 空芯菜やエンサイとも 言います。
28	水	鶏そば モーウィの甘酢和え バナナ	鮭おにぎり スティック胡瓜	ゆで沖縄そば 米 白ごま	鶏もも肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 鮭 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ モーウィ 胡瓜 シークワーサー果汁 パイン缶 バナナ	いつもの沖縄そばに 甘辛味の鶏肉をのせ ました。野菜料理の 副菜を添えて！
29	木	お弁当	シークワーサー ゼリー チーズ 胚芽クラッカー				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！
30	金	発芽玄米雑穀御飯 鶏の照り煮 パパヤーちゃんぷるー ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉	鶏もも肉 沖縄豆腐 ちき揚げ かつお節 煮干し 卵 プレーンヨーグルト ミルク	生姜 にんにく 青パパイヤ 人参 にら ほうれん草 グレープフルーツ バナナ	料理に使うパパイヤは 未完熟で甘味のない 青い野菜パパイヤで、 アジア料理に使われて います。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和5年6月 離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
<p>☆離乳食の衛生面のポイント☆ 梅雨の季節になりました。乳児は細菌に対する抵抗力が弱いので配慮が必要です。 離乳食は水分が多く、うす味で、つぶす、刻むなどの調理工程を行うので、細菌に汚染されやすいためやすいので、衛生的に取り扱うこと重要です。 ①清潔に調理する ②加熱調理を行う ③食べ残しは与えない</p>			<p>1 お粥 豚肉とレバーの煮込み 野菜煮物 大根の味噌汁</p>	<p>2 お粥 チキンの柔らか煮 野菜と納豆の煮込み かつおだし汁</p>	<p>3 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐の味噌汁</p>
			<p>野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚レバー 豚肉 人参 もやし キャベツ 玉葱 南瓜 大根 かつお節</p>	<p>コーン雑炊 マッシュさつま芋 米 納豆 ささみ 人参 キャベツ ホールコーン缶 茄子 玉葱 かつお節 さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 鮭 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース 大根 南瓜 ブロッコリー 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ</p>
<p>5 のり粥 チキンの柔らか煮 ゴーヤー煮込み 冬瓜の味噌汁</p>	<p>6 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>7 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮込み 青菜の味噌汁</p>	<p>8 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 さつま芋のみそ汁</p>	
<p>野菜雑炊 オレンジ 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 冬瓜 かつお節 オレンジ</p>	<p>さつま芋雑炊 バナナ 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン かつお節 バナナ さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 納豆 オクラ 赤魚 人参 玉葱 ほうれん草 かつお節 豚肉 りんご</p>	<p>鶏雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 ささみ 胡瓜 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 さつま芋 かつお節 オレンジ</p>	
<p>12 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 豆腐のみそ汁</p>	<p>13 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>14 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 冬瓜のすまし汁</p>	<p>15 お粥 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋のみそ汁</p>	<p>16 お粥 煮魚 冬瓜ンブシー かつおだし汁</p>	<p>17 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 かつおだし汁</p>
<p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 にんじん 沖縄豆腐 かつお節 さつま芋</p>	<p>レバー雑炊 りんご 米 鮭 玉葱 胡瓜 人参 ゴーヤー 豚肉 かつお節 鶏レバー りんご</p>	<p>さつま芋雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン 冬瓜 かつお節 バナナ さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 沖縄豆腐 大根 豚肉 いんげん にんじん じゃが芋 玉葱 かつお節 オレンジ プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 冬瓜 豚肉 人参 沖縄豆腐 かつお節 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 コーンの煮物 米 豚肉 玉葱 にんじん キャベツ 茄子 しめじ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節</p>
<p>19 お粥 煮魚 豚肉とブロッコリーの煮込み 豆腐と青菜の味噌汁</p>	<p>20 お粥 煮魚 チキンと野菜の煮物 へちまの味噌汁</p>	<p>21 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>22 かんだばーホロホロじゅーしー さつま芋マッシュ 胡瓜の煮浸し ゆし豆腐汁</p>		<p>24 お粥 鶏と野菜の煮込み 大根煮物 南瓜の味噌汁</p>
<p>ゴーヤー雑炊 りんご 米 白身魚 豚肉 人参 ブロッコリー 沖縄豆腐 ほうれん草 かつお節 ゴーヤー 玉葱 りんご</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 鶏もも肉 人参 白身魚 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 へちま 豚肉 かつお節 オレンジ 玉葱</p>	<p>コーン雑炊 マッシュ南瓜 米 絹ごし豆腐 ホールコーン缶 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 豚挽き肉 じゃが芋 キャベツ しめじ かつお節</p>	<p>野菜雑炊 バナナ 米 カズラ 人参 乾しいたけ 豚肉 さつま芋 胡瓜 ゆし豆腐 かつお節 バナナ</p>		<p>野菜雑炊 りんご 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ 大根 南瓜 かつお節 りんご</p>
<p>26 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュポテト 冬瓜のすまし汁</p>	<p>27 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>29 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>30 お粥 チキンの柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁</p>	
<p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ グリンピース じゃが芋 冬瓜 かつお節 さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 オレンジ 米 赤魚 ウンチユ葉先 豚肉 人参 玉葱 かつお節 オレンジ</p>	<p>鮭雑炊 胡瓜煮浸し バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 南瓜 かつお節 バナナ 鮭 胡瓜</p>	<p>野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 かつお節 りんご</p>	<p>野菜雑炊 バナナヨーグルト 米 鶏もも肉 人参 沖縄豆腐 玉葱 ピーマン ほうれん草 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ</p>	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。