

2024年6月

## 献 立 表



日 に ち	曜 日	時間帯	献立	材 料 名			
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01	土	午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト	豚肉(もも)、かつお節 鶏もも肉、生揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり だいこん、にんじん	酒、みりん、しょうゆ、中華ソース、中華だしの素 かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩
		昼食	焼きうどん 野菜と厚あげの煮物風汁 くだもの	ゆでうどん、ごま油、砂糖 砂糖			
03	月	午後おやつ	牛乳 おにぎり(ひじきとりそぼろ)	七分つき米、砂糖	牛乳 鶏ひき肉	にんじん、ひじき、あおのり	酒、みりん、しょうゆ
		午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト	【食育】うめにふれてみよう 3日または17日		
17		昼食	御飯 にんじんとわかめのみそ汁 厚揚げと豚肉のしょうが炒め ささみのうめ酢和え くだもの	七分つき米 砂糖 砂糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、生揚げ 鶏ささ身	もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが えのきだけ、きゅうり、にんじん、うめ干し	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、しょうゆ 酢
		午後おやつ	牛乳 さつまっぷる	さつまいも、砂糖	牛乳	パイン缶	食塩
04	火	午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト	6月4日～10日：歯と口の健康週間 【虫歯予防デー：かみかみ献立】		
		昼食	麦ごはん なすと油揚げのみそ汁 チキン・チキンごぼう 切干し大根のかみかみサラダ くだもの	七分つき米、押麦 米粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 鶏もも肉 ちくわ	たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、カットわかめ ごぼう、さやえんどう、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、こまつな、コーン缶、切り干したいん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん、食塩 酢、しょうゆ、食塩
18		午後おやつ	牛乳 元気ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト(加糖)		
		午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
05	水	昼食	パン・食パン にんじんのコンソメスープ バーベキュー・チキン パスタサラダ くだもの	食パン	豚肉(肩ロース) 鶏もも肉 ハム	にんじん、こまつな、コーン缶 レモン果汁、にんにく、たまねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん	洋風だしの素、食塩 みりん、ケチャップ、酒、中華ソース、洋風だしの素
		午後おやつ	牛乳 鮭チャーハン	マヨドレ、スパゲティ	牛乳 牛乳 さけ(塩)	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩
20	木	午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
		昼食	御飯 沢煮椀(さわにわん) さかなのマヨサラダ焼き おからたいたいん(うのはな) くだもの	七分つき米 マヨドレ 砂糖、油	豚肉(ロース) 白身魚 鶏ひき肉、おから、ちくわ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、だけのこ、万能ねぎ たまねぎ、にんじん、あおのり にんじん、万能ねぎ、ごぼう、干しいいだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩 酒、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、干しいいだけ、しょうゆ、酒
21	金	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	七分つき米、油、ごま油	牛乳 豚肉(肩ロース)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	中華ソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩
		午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
08	土	昼食	チキンライス おくらねはねばスープ じゃが芋とハムのコンソメ煮 くだもの	七分つき米、油 じゃがいも	鶏もも肉 木綿豆腐 ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、えのきだけ、オクラ、コーン缶、カットわかめ にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 洋風だしの素、みりん、しょうゆ、食塩 洋風だしの素、しょうゆ
		午後おやつ	豆乳 きな粉ラスク	調製豆乳 きな粉			
22		午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
		昼食	旨塩さっぱり豚丼 かほちやのみそ汁 くだもの	七分つき米	豚肉(肩ロース) 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、こまつな、レモン、にんにく、しょうが かほちや、たまねぎ、ねぎ	酒、みりん、中華だしの素 かつお・昆布だし汁
24	月	午後おやつ	牛乳 マカロニのトマト煮	マカロニ、砂糖	牛乳 豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんにく	ケチャップ、みりん、ほほだしの素、しょうゆ、パセリ粉、食塩
		午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
10		昼食	蒸し鶏のせ冷やし中華 モロヘイヤのスープ くだもの	生中華めん、砂糖、ごま油 ごま油	鶏むね肉	きゅうり、もやし、トマト、にんじん たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩 中華だしの素、しょうゆ、酒、みりん
		午後おやつ	牛乳 バナナヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)	バナナ	
11	火	午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
		昼食	手作りカレーライス きのこのスープ 蒸しどうもろこし くだもの	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖 油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、干しうどん、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しめじ、バセリ とうもろこし	しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素、ケチャップ、ウスター・ソース、カレー粉、真露 洋風だしの素、食塩
25		季節のおやつ① 《あじさいゼリー》					
		午後おやつ	牛乳 あじさいミルクゼリー	砂糖	牛乳 牛乳	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、粉かんてん	
12	水	午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
		昼食	パン・食パン たいこんのコンソメスープ 肉団子と野菜のトマト煮 ひじき・マヨサラダ くだもの	食パン	豚肉(肩ロース) 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、だいこん(葉)、コーン缶 たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ ほうれんそう、にんじん、ひじき	洋風だしの素、食塩 洋風だしの素、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
26		午後おやつ	牛乳 元気ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト(無糖)		
		午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
13	木	昼食	御飯 そうめん汁 魚の西京焼き キャベツのなめたけ和え くだもの	七分つき米 干しそうめん 砂糖 砂糖	鶏ささ身 鮭、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ねぎ、干しいいだけ しょうが キャベツ、えのきだけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(ブルーベリー)	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳	ブルーベリージャム	ベーキングパウダー
14	金	午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
		昼食	麦ごはん とうがんとわかめのスープ 豚肉と野菜の焼肉炒め トマトのツナ和え くだもの	七分つき米、押麦 砂糖、ごま油 砂糖	木綿豆腐 豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ) ツナ油漬缶	とうがん、にんじん、カットわかめ キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが、干しいいだけ トマト、きゅうり	中華だしの素、食塩 酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ
28		季節のおやつ② 《水無月風あずきミルク寒天》6月の終わりに食べ、残り半年元気に過ごせますようにと願いが込められた6月の代表的な和菓子です					
		午後おやつ	豆乳 水無月風あずきミルク寒天	砂糖	調製豆乳 牛乳、あずき(ゆで)	粉かんてん	
15	土	午前おやつ	ヤクルト	ヤクルト			
		昼食	肉うどん ほうれん草とささみの酢和え くだもの	ゆでうどん、砂糖 砂糖	豚肉(肩ロース) 鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 酢、しょうゆ、酒
29		午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	七分つき米、ごま油	牛乳 しらす干し	こまつな、カットわかめ	酒、食塩

※ 入荷の都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 調味料について

各々【ヨドレ・魚肉ソーセージ・ちくわ・かまぼこは卵不使用 中華だしの素は鶏ガラスープの素】を使用しています。

魚以外に魚介類を使用した食材：ツナ缶、しらす干し、魚肉ソーセージ、ちくわ、干しエビ

※ ↗【体感概念8】酢や梅干し、レモンなどを食べたときに、酸味を感じることができます。今月は3.17日の『うめ』です。

※ ↗【体感概念9】ピーマンなどの苦い食べ物を食べた時に、苦味を感じることができます。今月は7.21日の『ピーマン』です。

## 2024年6月 &lt; 離乳後期食献立表 &gt;



日付	午前	昼食	午後	材料名
1日 (土)	水分補給	野菜うどん 豆腐のすまし汁 手づかみ野菜	そぼろがゆ	ゆでうどん/豚ひき肉/キャベツ/たまねぎ/にんじん かつおだし汁/しょうゆ/砂糖/あおのり 木綿豆腐/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ だいこん/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ 七分つき米/鶏ひき肉/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ/あおのり
3日 (月)	水分補給	5倍がゆ にんじんとわかめのみそ汁 豚団子の煮物 手づかみやさい	ふかしさつま	七分つき米 にんじん/カットわかめ/こまつな/かつお・昆布だし汁/米みそ 豚ひき肉/木綿豆腐/片栗粉/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/砂糖 きゅうり/にんじん/かつお・昆布だし汁/しょうゆ さつまいも
4日 (火)	水分補給	5倍がゆ なすと豆腐のみそ汁 鶏団子のコン焼 手づかみやさい	じゃこサンド	七分つき米 なす/たまねぎ/にんじん/カットわかめ/かつお・昆布だし汁/米みそ 鶏ひき肉/木綿豆腐/たまねぎ/クリームコーン缶/かつお昆布だし汁/しょうゆ きゅうり/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ 食パン/しらす干し/じゃがいも/あおのり
5日 (水)	水分補給	食パン たまねぎとパスタのスープ 鶏団子のケチャップ煮 手づかみやさい	さけがゆ	食パン たまねぎ/にんじん/マカロニ・スペゲティ/かつおだし汁/しょうゆ 鶏ひき肉/木綿豆腐/たまねぎ/かつおだし汁/ケチャップ/しょうゆ にんじん/きゅうり/かつおだし汁/しょうゆ 七分つき米/かつおだし汁/さけ/たまねぎ/にんじん/しょうゆ/あおのり
6日 (木)	水分補給	5倍がゆ 沢煮椀 (さわにわん) さかなの磯辺煮 くだもの	焼うどん	七分つき米 豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/かつお・昆布だし汁/しょうゆ 白身魚/かつお・昆布だし汁/しょうゆ/たまねぎ/にんじん/片栗粉/あおのり くだもの (後期離乳食食材チェック表に記載されているもの) ゆでうどん/豚ひき肉/キャベツ/たまねぎ/にんじん/ かつお昆布だし汁/しょうゆ/砂糖/あおのり
7日 (金)	水分補給	チキンライス風がゆ コーンクリームスープ じゃが芋のおやき	マカロニきな粉	七分つき米/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん ケチャップ/かつお・昆布だし汁/しょうゆ にんじん/クリームコーン缶/木綿豆腐/かつお・昆布だし汁/しょうゆ じゃがいも/片栗粉/油 (少量) /あおのり/しょうゆ マカロニ/きな粉/砂糖
8日 (土)	水分補給	豚がゆ かぼちゃのみそ汁 くだもの	マカロニの トマト煮	七分つき米/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/こまつな/ かつお昆布だし汁/しょうゆ かぼちゃ/たまねぎ/木綿豆腐/かつお・昆布だし汁/米みそ (淡色辛みそ) くだもの (後期離乳食食材チェック表に記載されているもの) マカロニ/たまねぎ/豚ひき肉/ケチャップ/しょうゆ
10日 (月)	水分補給	トマト冷しうどん わかめのスープ 手づかみやさい	バナナ蒸しパン	ゆでうどん/鶏ひき肉/トマト/にんじん/水 かつお・昆布だし汁/しょうゆ/砂糖/食塩 たまねぎ/にんじん/カットわかめ/かつお・昆布だし汁/しょうゆ きゅうり/にんじん/かつお・昆布だし汁/しょうゆ バナナ/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/水/油 (少量)
11日 (火)	水分補給	野菜がゆ じゃがいものスープ くだもの	りんごゼリー	七分つき米/豚ひき肉/クリームコーン缶/にんじん/たまねぎ/かつお・昆布だし汁/しょうゆ じゃがいも/たまねぎ/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ くだもの (後期離乳食食材チェック表に記載されているもの) りんご濃縮果汁/水/粉かんてん/砂糖
12日 (水)	水分補給	食パン ほうれんそうのスープ ひじき肉団子のトマト煮 手づかみやさい	きなこがゆ	食パン ほうれんそう/にんじん/クリームコーン缶/かつお・昆布だし汁/食塩 豚ひき肉/ひじき/たまねぎ/食塩/木綿豆腐/片栗粉 たまねぎ/にんじん・ホールトマト缶詰/かつお・昆布だし汁/しょうゆ だいこん/にんじん/かつお・昆布だし汁/しょうゆ 七分つき米/きな粉/砂糖
13日 (木)	水分補給	5倍がゆ そうめん汁 魚の味噌煮 手づかみやさい	蒸しパン (ブルーベリー)	七分つき米 干しそうめん/鶏ささ身/キャベツ/にんじん/かつおだし汁/しょうゆ 鮭/米みそ (淡色辛みそ) /しょうゆ/砂糖 にんじん/かつお・昆布だし汁/しょうゆ 小麦粉/ベーキングパウダー/水/ブルーベリージャム
14日 (金)	水分補給	5倍がゆ キャベツトマトスープ 豚団子のみそ煮 手づかみやさい	さつまいもの レモン煮	七分つき米 キャベツ/にんじん/トマト/かつお・昆布だし汁/しょうゆ 豚ひき肉/木綿豆腐/たまねぎ/しょうゆ/砂糖/米みそ きゅうり/にんじん/ツナ油漬缶/かつお・昆布だし汁/しょうゆ さつまいも/レモン果汁/砂糖
15日 (土)	水分補給	肉うどん 手づかみやさい くだもの	しらすがゆ	ゆでうどん/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ほうれんそう /かつお・昆布だし汁/しょうゆ/砂糖 鶏ささ身/にんじん/かつお・昆布だし汁/しょうゆ くだもの (後期離乳食食材チェック表に記載されているもの) 七分つき米/こまつな/カットわかめ/しらす干し/かつお昆布だし汁/しょうゆ
29日 (土)				

※ 入荷の都合等により、食材を変更する場合があり