

# 2022年度 6月 乳幼児食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

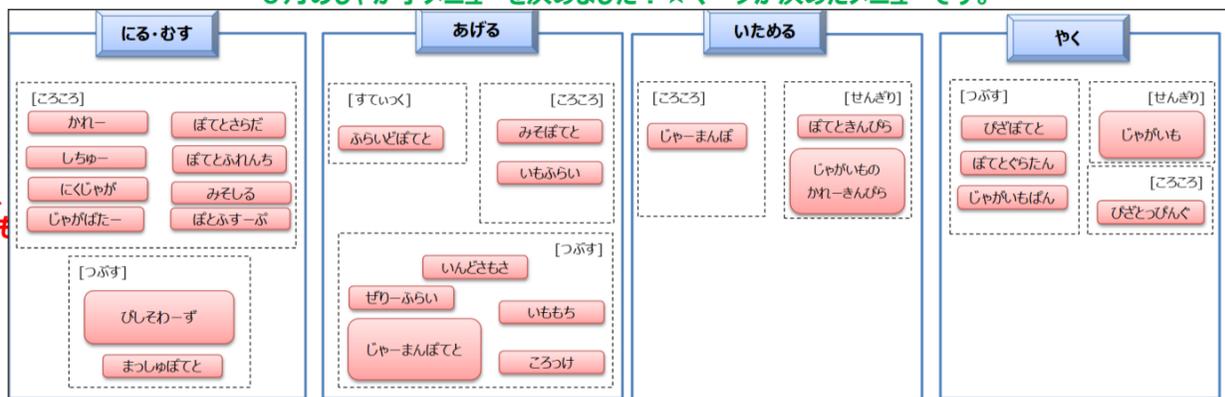
日	曜日	献立		材料			栄養価	
		昼食	おやつ	力・熱になるもの	血・肉になるもの	身体の調子を整えるもの	1人分 (kcal)	タンパク質 (g)
1 ・ 15	水	ごはん さばと野菜のみそ煮 青菜とおくらのおひたし 味噌汁	牛乳 <b>★じゃが芋のガレット</b>	胚芽米 きび糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 さば かつお節 ロースハム とろけるチーズ 煮干し (出汁用)	のり こんにゃく 生姜 大根 人参 おくら もやし 小松菜 なす 白菜	511	22.9
2 ・ 29	木 ・ 水	ごはん しそ入り棒ぎょうざ 中華サラダ スープ	牛乳 ピザトースト メロン	胚芽米 ごま油 きび糖 食パン なたね油 餃子の皮	牛乳 豚ひき肉 ロースハム とろけるチーズ かつお節 (出汁用)	コーン缶 わかめ ピーマン メロン しそ きゃべつ にんにく トマト 生姜 きゅうり ブロッコリー かぶ 玉葱 なす 人参 たら	542	22.9
3 ・ 17	金	大豆ミート入りカレーライス フルーツサラダ	牛乳 バナナあんこ巻き	胚芽米 押麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 きび糖 蜂蜜	牛乳 豚肉 大豆ミート つぶあん 鶏ガラスープ	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 りんご きゃべつ きゅうり アスパラガス パイン缶 バナナ みかん缶	619	22.1
4 ・ 18	土	スパゲティーナポリタン コールスローサラダ 豆乳コーンスープ	豆乳 鉄塩せんべい ミレービスケット	スパゲティー なたね油 きび糖 せんべい ビスケット ノエッグマヨネーズ	豆乳 豚肉 ロースハム	玉葱 人参 ピーマン しめじ 白菜 きゃべつ きゅうり コーンクリーム缶	571	21.7
6 花の日 20	月	6日：花型パン 20日：(乳児)ロールパン、(幼児)フック 豆腐のミートソース焼き、スープ <b>★じゃがバター</b> 、ゆでブロッコリー	牛乳 梅じゃこおにぎり 小玉すいか	ロールパン なたね油 片栗粉 じゃが芋 バター 胚芽米 20日(幼児)フック	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじゃこ とろけるチーズ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 セロリ ズッキーニ 大根 ブロッコリー ほうれん草 梅 すいか	596	25.5
7 ・ 21	火	ごはん かじきのステーキ おかひじきと春雨のサラダ 味噌汁	牛乳 枝豆クッキー メロン	胚芽米 春雨 片栗粉 なたね油 きび糖 上白糖 ごま油 バター 小麦粉	牛乳 めかじき きな粉 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 レモン メロン りんご りんご きゅうり 枝豆 ピーマン パプリカ おかひじき にんにく きゃべつ アスパラガス えのき	556	21
8 ・ 22	水	冷やしカレーうどん <b>★味噌ポテト</b> スープ	牛乳 焼きもちこしにぎり	うどん なたね油 バター 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 きび糖 胚芽米	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	とうもろこし ねぎ 人参 大根 もやし たら ほうれん草 チンゲン菜	615	19.9
9 ・ 30	木	初夏の炊き込みごはん さわらのおろじそ焼き ねばねばサラダ 味噌汁	豆乳 パリパリカップ チーズケーキ	胚芽米 米粉 きび糖 ごま油 餃子の皮 バター 小麦粉 上白糖	豆乳 さわら 油揚げ 鶏ガラスープ ロースハム ヨーグルト クリームチーズ 煮干し (出汁用)	ズッキーニ トマト 舞茸 生姜 大根 しそ 人参 白菜 おくら きゅうり 小松菜 なめこ モロヘイヤ こねぎ レモン	544	23.4
10 ・ 24	金	ごはん 豚肉と野菜のスタミナ炒め いんげんのみそ和え スープ	牛乳 <b>★フライドポテト</b> バナナ	胚芽米 なたね油 きび糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 (出汁用)	青のり 玉葱 生姜 人参 きゃべつ いんげん にんにく ブロッコリー バナナ 小松菜 ピーマン	524	20.16
11 ・ 25	土	3色そぼろ丼 さつま芋フレンチ 味噌汁	豆乳 キャロットロール	胚芽米 きび糖 なたね油 さつま芋 キャロットロール	豆乳 豚ひき肉 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 人参 小松菜 白菜 きゅうり 大根 なめこ こねぎ コーン缶	523	19.4
13 ・ 27	月	ごはん あじフライ&芋フライ サークラフト 味噌汁	牛乳 冷しゃぶラーメン メロン	胚芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 なたね油 きび糖 蒸し中華麺 麩	牛乳 豚肉 かつお節 (出汁用) 煮干し (出汁用)	わかめ きゃべつ 人参 もやし にんにく アスパラガス こねぎ 生姜 大根 トマト ねぎ きゅうり メロン	560	26.3
14 ・ 28	火	(乳児)ロールパン (幼児)丸パン グリルチキンのレモンバターソースがけ カミカミサラダ 冬瓜スープ	牛乳 スタミナ納豆ロール 小玉すいか	乳児:ロールパン 幼児:丸パン 米粉 なたね油 バター きび糖 胚芽米 ごま油	牛乳 鶏肉 納豆 ちりめんじゃこ 油あげ 鶏ガラスープ 大豆ミート かつお節 (出汁用)	レモン 切干大根 人参 きゅうり ねぎ 冬瓜 ブロッコリー 生姜 にんにく すいか のり	536	27.6
16 こども まつり	木	焼きそば スープ ウィンナーソーテー きゅうりの甘酢漬け とうもろこし&枝豆	豆乳 (乳児)メロンプリン (幼児)メロンパフェ	蒸し中華麺 なたね油 きび糖 上白糖 (幼児)クラッカー	豆乳 豚肉 ウィンナー 生クリーム (乳児)牛乳 (幼児)ヨーグルト	とうもろこし 玉葱 人参 もやし きゃべつ ピーマン きゅうり ほうれん草 枝豆 しめじ メロン 寒天 (乳児)ゼラチン	467	526
23 誕生日 メニュー	木	シチューバーグプレート オーロラサラダ スープ	麦茶 初夏のフルーツヨーグルト	胚芽米 なたね油 バター 小麦粉 パン粉 粉糖 ノエッグマヨネーズ	豆乳 ヨーグルト 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏ガラスープ かつお節 (出汁用)	塩麴 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー きゃべつ きゅうり カリフラワー ズッキーニ すいか メロン さくらんぼ ブルーベリー	550	22.8

※土曜日のおやつキャロットロールパンには、卵・乳は含まれません。  
 ※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試し下さい。何かありましたら、ご相談下さい。  
 ※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。  
 ※乳児は午前(9時頃)に午前おやつとして調整豆乳がつきます。  
 ※0、1歳児クラスは果物が昼食につきます。

**【食物アレルギー特定原材料28品目】**  
 えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生  
 あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、  
 ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも  
 くるみ、りんご、ゼラチン、アーモンド

※食物アレルギー特定原材料28品目とは：  
 食品衛生法により加工食品のアレルギー表示として定められているものです。  
 1段目の7品目は患者数の多さや症状の重さから表示が義務づけられています。  
 2段目以降の20品目は7品目と同様に表示をするように勧められているものです。  
 以上のことも参考に食材の確認をお願いします。

5月にゆきぐみで、旬のじゃが芋について、様々な料理に使われていること、調理方法(焼く、揚げる、煮る、炒める)の違いで、食感が変わることを実食しながら、学び、6月のじゃが芋メニューを決めました！★マークが決めたメニューです。



【ゆき組誕生日リクエストメニュー】



2022年度 6月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ばくばく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名 主な材料		献立名 主な材料		献立名 主な材料	
1 . 15 (水)	午前食	おかゆ にんじんペースト だいこんペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 むきかれい・人参・大根 じゃが芋 白菜	おかゆ まぐろと野菜のみそ煮 青菜とおくらのおひたし 味噌汁 スティック人参	米 まぐろ・人参・大根 小松菜・おくら 白菜 人参	軟飯 さばと野菜のみそ煮 青菜とおくらのおひたし 味噌汁 スティック人参	米 さば・人参・大根 小松菜・おくら・もやし・かつお節・きざみのり 白菜・なす 人参
	おやつ				マッシュポテト スープ ポテトお好み焼き スープ、スティック大根	じゃが芋・きゃべつ・豆乳・なたね油 チンゲン菜 じゃが芋・きゃべつ・小麦粉・なたね油 チンゲン菜・大根 ハーキングパウダー	牛乳 チーズポテトお好み焼き スープ	牛乳 じゃが芋・きゃべつ・小麦粉・とろけるチーズ・なたね油 チンゲン菜 ハーキングパウダー
2 (木) 29 (水)	午前食	おかゆ ブロッコリーペースト かぶペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・きゃべつ ブロッコリー かぶ	おかゆ 豆腐バーグ わかめ和え スープ スティックきゅうり	米 絹豆腐・豚ひき肉・玉葱・なたね油 わかめ・人参・きゃべつ かぶ・ブロッコリー きゅうり	軟飯 ハンバーグ わかめサラダ スープ、スティックきゅうり メロン	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 わかめ・人参・きゃべつ・米酢・ごま油 かぶ・ブロッコリー・きゅうり メロン
	おやつ				トマトパンがゆ スープ トマトブレンドトースト スープ、スティック人参	天然酵母食パン・トマト・豆乳・なたね油 ほうれん草 天然酵母食パン・トマト・豆乳・なたね油 ほうれん草・人参	牛乳 ピザトースト スープ	牛乳 天然酵母食パン・トマト・ケチャップ・なす・ ほうれん草 とろけるチーズ
3 . 17 (金)	午前食	おかゆ にんじんペースト じゃがいもペースト 野菜スープ	おかゆ しらすと麩の煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 しらす・麩・人参・冬瓜 じゃが芋 きゃべつ	豆乳クリームドリア 春雨ときゃべつ和え スープ スティックいんげん	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・ 米粉・豆乳・なたね油 春雨・きゃべつ 冬瓜 いんげん	豆乳カレーライス 春雨サラダ スティックいんげん	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・小麦粉・バター なたね油・ケチャップ・ソース・カレー粉・豆乳 春雨・きゃべつ・アスパラガス・米酢・なたね油 いんげん
	おやつ				鮭がゆ 味噌汁 鮭おにぎり 味噌汁、スティックアスパラガス	米・鮭 わかめ 米・鮭 わかめ・アスパラガス	牛乳 鮭おにぎり 味噌汁	牛乳 米・鮭 わかめ
4 . 18 (土)	午前食	おかゆ にんじんペースト はくさいペースト 野菜スープ	煮うどん ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし	うどん・白菜 鶏ささみ肉・人参・玉葱 じゃが芋	煮うどん ささみ煮 じゃが芋煮 スティック人参	うどん・白菜 鶏ささみ肉・人参・玉葱 じゃが芋 人参	煮うどん ささみ煮 じゃが芋煮 スティック人参	うどん・白菜 鶏ささみ肉・人参・玉葱 じゃが芋 人参
	おやつ				野菜おじや 野菜おじや	米・きゃべつ・人参 米・きゃべつ・人参	牛乳 野菜おじや	牛乳 米・きゃべつ・人参
6 . 20 (月)	午前食	おかゆ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	ミルクパンがゆ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク 絹豆腐・人参・ほうれん草 ブロッコリー 大根	トースト/ミルクパンがゆ 豆腐のミートあんかけ ブロッコマッシュポテト スープ スティックきゅうり	天然酵母食パン 絹豆腐・鶏ももひき肉・玉葱・トマト・ じゃが芋・ブロッコリー 大根・ほうれん草 きゅうり	食パン 豆腐のミートソース焼き ブロッコマッシュポテト スープ、スティックきゅうり すいか	天然酵母食パン 絹豆腐・鶏ももひき肉・玉葱・トマト・ケチャップ・ じゃが芋・ブロッコリー 大根・ほうれん草 なたね油・とろけるチーズ すいか
	おやつ				しらすがゆ 味噌汁 しらすおにぎり 味噌汁、スティック大根	米・しらす なす 米・しらす なす・大根	牛乳 しらすおにぎり 味噌汁	牛乳 米・しらす なす
7 . 21 (火)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト きゃべつペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 まだら・人参・りんご かぼちゃ きゃべつ	おかゆ かじきのりんごソースあんかけ かぼちゃ煮 味噌汁 スティックアスパラガス	米 めかじき・玉葱・りんご かぼちゃ・人参 きゃべつ アスパラガス	軟飯 かじきのりんごソースかけ かぼちゃサラダ 味噌汁、スティックアスパラガス メロン	米・しらす めかじき・玉葱・りんご・米粉・なたね油 南瓜・人参・きゅうり・米酢・ごま油 きゃべつ・えのき・アスパラガス メロン
	おやつ				きなこパンがゆ スープ きなこトースト スープ、スティック人参	天然酵母食パン・きなこ・なたね油・ ほうれん草・人参 豆乳	牛乳 きなこサンド スープ	牛乳 天然酵母食パン・きなこ・豆乳・なたね油 ほうれん草・人参
8 . 22 (水)	午前食	おかゆ さつまいもペースト にんじんペースト 野菜スープ	煮うどん ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし りんごヨーグルト	うどん・人参 鶏ささみ肉・ほうれん草 さつまいも プレーンヨーグルト・りんご	あんかけうどん コロコロポテトの味噌和え りんごヨーグルト スティック人参	うどん・鶏ももひき肉・人参・大根・ ほうれん草・なたね油 じゃが芋・なたね油 プレーンヨーグルト・りんご 人参	カレーあんかけうどん スティック味噌ポテト りんごヨーグルト スティック人参	うどん・鶏ももひき肉・人参・大根・ほうれん草・ なたね油・カレー粉 じゃが芋・米粉・なたね油 プレーンヨーグルト・りんご 人参
	おやつ				さつまいもがゆ スープ さつまいもおやき スープ、スティック大根	米・さつまいも ブロッコリー 米・さつまいも・米粉・なたね油 ブロッコリー・大根	牛乳 さつまいもおやき スープ	牛乳 米・さつまいも・米粉・なたね油 ブロッコリー

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名 主な材料		献立名 主な材料		献立名 主な材料	
9 ・ 30 (木)	午前食	おかゆ はくさいペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 まだい・トマト・ズッキーニ かぼちゃ 白菜	おかゆ 鮭のおろし煮 青菜とおくら和え 味噌汁 スティックきゅうり	米 鮭・大根・トマト 小松菜・おくら 白菜 きゅうり	軟飯 さわらのおろし焼き ねばねばサラダ 味噌汁 スティックきゅうり	米 さわら・米粉・なたね油・大根・トマト 小松菜・おくら・なめこ・米酢・ごま油 白菜・こねぎ・舞茸 きゅうり
	おやつ				かぼちゃがゆ スープ かぼちゃのパンケーキ スープ、スティック人参	米・かぼちゃ ズッキーニ 小麦粉・かぼちゃ・豆乳・なたね油・ ズッキーニ・人参 ベーキングパウダー	牛乳 かぼちゃのパンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・かぼちゃ・豆乳・なたね油・ハーフキングパウダー ズッキーニ
10 ・ 24 (金)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・小松菜 ブロッコリー じゃが芋	おかゆ じゃがバーグ ブロッコリー和え スープ スティックいんげん	米 じゃが芋・豚ひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・人参 小松菜 いんげん	軟飯 肉団子のおんかけ ブロッコリー和え スープ、スティックいんげん バナナ	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・人参 小松菜・ピーマン・いんげん バナナ
	おやつ				ツナ入り炒めうどん スープ ツナ入り炒めうどん スープ、スティック人参	うどん・ツナ缶・きゃべつ・なたね油 かぶ うどん・ツナ缶・きゃべつ・なたね油 かぶ・人参	牛乳 ツナ入り炒めうどん スープ、スティック人参	牛乳 うどん・ツナ缶・きゃべつ・なたね油 かぶ・人参
11 ・ 25 (土)	午前食	おかゆ さつまいペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし さつまい煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・小松菜 さつまい 大根	おかゆ ささみ煮 さつまい煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・小松菜 さつまい 大根 きゅうり	おかゆ ささみ煮 さつまい煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・小松菜 さつまい 大根 きゅうり
	おやつ				煮うどん	うどん・人参・白菜	牛乳	牛乳
13 ・ 27 (月)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト トマトペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 むきかだい・人参・きゃべつ じゃが芋 トマト	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋とわかめ和え 味噌汁 スティックさつまい	米 むきかだい・人参・きゃべつ じゃが芋・わかめ カリフラワー さつまい	おかゆ ささみ煮 さつまい煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・小松菜 さつまい 大根 きゅうり
	おやつ				トマトうどん	うどん・トマト・もやし	牛乳	牛乳
14 ・ 28 (火)	午前食	おかゆ にんじんペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	ミルクパンがゆ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク 絹豆腐・人参・小松菜 ブロッコリー 冬瓜	トースト/ミルクパン粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリー和え スープ スティック大根	米 天然酵母食パン 絹豆腐・鶏ももひき肉・ねぎ・なたね油 ブロッコリー・人参 冬瓜 大根	軟飯 あじの野菜あんかけ じゃが芋とわかめ和え 味噌汁、スティックさつまい メロン	米 あじ・人参・きゃべつ じゃが芋・わかめ カリフラワー・さつまい メロン
	おやつ				納豆がゆ 味噌汁 納豆がゆ 味噌汁、スティックきゅうり	米・ひきわり納豆・小松菜 大根 米・ひきわり納豆・小松菜 大根・きゅうり	牛乳 納豆軟飯 味噌汁、スティックきゅうり	牛乳 蒸し中華麺・トマト・もやし・きゅうり・ごま油 いんげん
16 (木)	午前食	おかゆ きゃべつペースト トマトペースト 野菜スープ	煮うどん 豆腐煮つぶし さつまい煮つぶし トマトヨーグルト	うどん・きゃべつ 絹豆腐・トマト・ほうれん草 さつまい トマト・プレーンヨーグルト	炒めうどん さつまい煮 スープ トマトヨーグルト スティックきゅうり	うどん・人参・きゃべつ・豚ひき肉・ さつまい なたね油 チンゲン菜 トマト・プレーンヨーグルト きゅうり	焼きそば さつまい煮 スープ トマトヨーグルト スティックきゅうり	蒸し中華麺・人参・もやし・きゃべつ・豚ひき肉・ さつまい ソース・なたね油 チンゲン菜・しめじ トマト・プレーンヨーグルト きゅうり
	おやつ				ほうれん草がゆ スープ ほうれん草蒸しパン スープ、スティック人参	米・ほうれん草 白菜 小麦粉・ほうれん草・豆乳・なたね油・ 白菜・人参 ベーキングパウダー	牛乳 ほうれん草蒸しパン スープ	牛乳 小麦粉・ほうれん草・豆乳・なたね油・ 白菜 ハーフキングパウダー
23 (木)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト にんじんペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ かぼちゃ ズッキーニ	おかゆ かぼちゃバーグ カリフラワーときゃべつ和え スープ スティックきゅうり	米 南瓜・豚ひき肉・玉葱・なたね油 カリフラワー・きゃべつ ズッキーニ・人参 きゅうり	軟飯 ハンバーグ カリフラワーときゃべつ スープ スティックきゅうり	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 カリフラワー・きゃべつ・ケチャップ ズッキーニ・人参 きゅうり
	おやつ				わかめがゆ スープ わかめパンケーキ スープ、スティック人参	米・わかめ 白菜 小麦粉・わかめ・豆乳・なたね油・ 白菜・人参 ベーキングパウダー	牛乳 わかめパンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・わかめ・豆乳・なたね油・ハーフキングパウダー 白菜

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください。

※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前（9時頃）または午前食後に調整豆乳がつきます。

※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。

※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。