



6月 予定献立表(幼児)



ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 木	ごはん・みそ汁 チキンソテーネギソース 春雨の中華和え	油揚げ・鶏肉	米・春雨	キャベツ・長ねぎ・玉ねぎ・小ネギ・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・酒・サラダ油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 野菜クラッカー	サラダ油・小麦粉・パセリ・人参・塩・砂糖・ゴマ
2 金	ごはん・みそ汁 手作りハンバーグ 花野菜のツナマヨ和え	豆腐・ワカメ・豚ひき肉・レバー・ツナ	米	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー	かつおだし・みそ・塩・サラダ油・砂糖・ソース・ケチャップ・酢・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
3 17 土	ミートスパゲティ フルーツカクテル(もも)	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・みかん缶・もも缶(白桃)・パイナップル	油・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・砂糖・塩・米粉	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
5 19 月	ごはん・すまし汁 マスの塩焼き・ゆかり和え 厚揚げとなすのみそ炒め	魚(マス)・厚揚げ	米・麩・じゃがいも	玉ねぎ・キャベツ・ナス・インゲン・人参	かつおだし・酒・塩・サラダ油・ゆかり・砂糖・酒・みそ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 バナナスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ
6 20 火	ごはん・みそ汁 豚肉と野菜のケチャップあん 彩りナムル	ワカメ・豚肉・ツナ	米・じゃがいも	切干大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・チンゲン菜	かつおだし・みそ・酒・砂糖・片栗粉・サラダ油・酢・ケチャップ・しょうゆ・ポン酢・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 スイートパンプキン	かぼちゃ・レーズン・砂糖・サラダ油
7 21 水	カレーうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	鶏肉・しらす	うどん	玉ねぎ・人参・長ねぎ・オクラ・白菜・きゅうり・オレンジ	サラダ油・めんつゆ・カレールーウ・片栗粉・塩昆布・ゴマ・ごま油・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
8 木	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豚肉・油揚げ	米	かぼちゃ・長ねぎ・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・サラダ油・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 豆腐まんじゅう	小麦粉・豆腐・こしあん
22 木 誕生会	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豚肉・油揚げ	米	かぼちゃ・長ねぎ・玉ねぎ・ニラ・おろし生姜・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・サラダ油・しょうゆ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・バナナ・みかん缶
9 23 金	ごはん・みそ汁 白身魚のパン粉焼き・トマトのマリネ レンコン金平	魚(タラ)・鶏肉	米	大根・トマト・レンコン・人参	かつおだし・みそ・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油・酢・砂糖・ごま油・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 みそポテト	じゃがいも・小麦粉・サラダ油・みそ・砂糖・みりん・酒・しょうゆ
10 24 土	きつねうどん オレンジ	油揚げ	うどん	玉ねぎ・人参・ネギ・オレンジ	しょうゆ・砂糖・かつお・昆布だし汁・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
12 26 月	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・キャベツ・コーン・バナナ	サラダ油・砂糖・小麦粉・塩・ケチャップ・ソース・酢・チキンコンソメ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ツナおにぎり	米・ツナ・しょうゆ・かつおだし
13 27 火	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛炒め さつまいもサラダ	豆腐・豚肉	米・さつまいも	白菜・玉ねぎ・小松菜・長ねぎ・赤ピーマン・きゅうり	かつおだし・みそ・酒・サラダ油・しょうゆ・砂糖・ゴマ・ごま油・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 おから入りクッキー	小麦粉・おから・砂糖・サラダ油・ゴマ
14 28 水	ハヤシライス 大根サラダ グレープフルーツ	豚肉	米	玉ねぎ・マッシュルーム・トマト缶・グリーンピース・大根・きゅうり・コーン・グレープフルーツ	サラダ油・チキンコンソメ・酢・ハヤシルウ・ケチャップ・ソース・砂糖・塩・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 あじさいゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
15 29 木	ごはん・みそ汁 白身魚のおろし煮 和風サラダ	油揚げ・魚(サワラ)・ワカメ	米	玉ねぎ・大根・小ネギ・白菜・人参・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・めんつゆ・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ポパイドーナツ	小麦粉・サラダ油・ほうれん草・砂糖・豆腐
16 30 金	ゆかりごはん・みそ汁 肉豆腐 青菜のごま和え	豆腐・豚肉	米	キャベツ・インゲン・椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース・小松菜・えのき	ゆかり・かつおだし・みそ・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油

★太枠で囲まれている8日、22日(木)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	479kcal(463)	17.3g(15.0)
3～5歳児	592kcal(574)	21.6g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



6月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 木	やわらか粥 みそ汁(キャベツ) 鶏肉と野菜のやわらか煮 (鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(じゃがいも・玉ねぎ) ツナとキャベツのやわらか煮 (ツナ・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁(キャベツ) 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ)	お粥 スープ(じゃがいも・玉ねぎ) ツナとキャベツの煮物 (ツナ・キャベツ・人参)	軟飯・みそ汁・チキンソテーネギソース 春雨の中巻和え 米・かつおだし・みそ・キャベツ・油揚げ・鶏肉・塩・酒・小麦粉・サラダ油・長ネギ・玉ねぎ・砂糖・酒・しょうゆ・小ネギ・春雨・人参・きゅうり・酢・ごま油	牛乳・せんべい 牛乳・野菜クラッカー サラダ油・小麦粉・バセリ・人参・ゴマ・塩・砂糖
2 金	やわらか粥 みそ汁(豆腐・ワカメ) 挽肉と花野菜のやわらか煮 (豚ひき肉・ブロッコリー・人参)	やわらか粥 スープ(ブロッコリー・マカロニ) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・人参・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(豆腐・ワカメ) 挽肉と花野菜の煮物 (豚ひき肉・ブロッコリー・人参)	お粥 スープ(ブロッコリー・マカロニ) 人参の白和え (豆腐・人参・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・手作りハンバーグ 花野菜のツナマヨ和え 米・かつおだし・豆腐・ワカメ・豚ひき肉・レバー・玉ねぎ・サラダ油・塩・マッシュルーム・ピーマン・砂糖・ケチャップ・ソース・ブロッコリー・カリフラワー・ツナ・酢・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖
3 17 土	スープスパゲティ (スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・しょうゆ・砂糖・塩・米粉 みかん (みかん缶)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープスパゲティ (スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・しょうゆ・砂糖・塩・米粉 みかん (みかん缶)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	ミートスパゲティ・フルーツカケル(もも) スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・油・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・砂糖・塩・米粉・みかん缶・もも缶(白桃)・パン缶	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
5 19 月	やわらか粥 すまし汁(じゃがいも・麩) マスとキャベツのやわらか煮 (魚(マス)・キャベツ・人参・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(キャベツ) 挽肉とナスのやわらか煮 (鶏ひき肉・ナス・じゃがいも)	お粥 すまし汁(じゃがいも・麩) マスとキャベツの煮物 (魚(マス)・キャベツ・人参・玉ねぎ)	お粥 スープ(キャベツ) 挽肉とナスの煮物 (鶏ひき肉・ナス・じゃがいも)	軟飯・すまし汁・マスの塩焼き・ゆかり和え 厚揚げとナスのみそ炒め 米・かつおだし・酒・塩・じゃがいも・玉ねぎ・麩・魚(マス)・キャベツ・ゆかり・厚揚げ・ナス・インゲン・人参・サラダ油・砂糖・みそ・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳・バナナスコーン 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・バナナ
6 20 火	やわらか粥 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) 豚肉と青菜のやわらか煮 (豚肉・チンゲン菜・人参)	やわらか粥 スープ(じゃがいも) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・かぼちゃ・もやし・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) 豚肉と青菜の煮物 (豚肉・チンゲン菜・人参)	お粥 スープ(じゃがいも) ツナと野菜の煮物 (ツナ・かぼちゃ・もやし・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・豚肉と野菜のケチャップあん 彩りナムル 米・かつおだし・みそ・切干大根・ワカメ・豚肉・酒・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ピーマン・サラダ油・砂糖・酢・ケチャップ・しょうゆ・片栗粉・もやし・人参・チンゲン菜・ツナ・ボン酢・ごま油・ゴマ	牛乳・せんべい 牛乳・スイートパンプキン かぼちゃ・レーズン・砂糖・サラダ油
7 21 水	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・人参) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・白菜・じゃがいも)	煮込みうどん (うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参) オレンジ	お粥 みそ汁(玉ねぎ・人参) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・白菜・じゃがいも)	カレーうどん・野菜の塩昆布和え・オレンジ うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・長ネギ・サラダ油・かつおだし・めんつゆ・カレールウ・片栗粉・オクラ・きゅうり・白菜・しらす・塩昆布・ゴマ・ごま油・オレンジ	牛乳・せんべい 牛乳・わかめおにぎり 米・ワカメ
8 木	やわらか粥 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉と野菜のやわらか煮 (豚肉・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 スープ(人参・マカロニ) 豆腐とかぼちゃのやわらか煮 (豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(人参・マカロニ) 豆腐とかぼちゃの煮物 (豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・豚肉の生薬焼き・切干大根煮 米・かつおだし・みそ・かぼちゃ・長ネギ・豚肉・玉ねぎ・ニラ・サラダ油・おろし生姜・砂糖・酒・しょうゆ・人参・切干大根・油揚げ・椎茸・インゲン	牛乳・せんべい 牛乳・豆腐まんじゅう 小麦粉・豆腐・こしあん
22 木 誕生会	やわらか粥 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉と野菜のやわらか煮 (豚肉・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 スープ(人参・マカロニ) 豆腐とかぼちゃのやわらか煮 (豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(人参・マカロニ) 豆腐とかぼちゃの煮物 (豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・豚肉の生薬焼き・切干大根煮 米・かつおだし・みそ・かぼちゃ・長ネギ・豚肉・玉ねぎ・ニラ・サラダ油・おろし生姜・砂糖・酒・しょうゆ・人参・切干大根・油揚げ・椎茸・インゲン	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・みかん缶

旬の食材の日

旬の食材の日

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
9 23 金	やわらか粥 みそ汁(大根) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・トマト・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(トマト・玉ねぎ) 鶏肉とじゃがいものやわらか煮 (鶏肉・じゃがいも・大根・人参)	お粥 みそ汁(大根) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・トマト・玉ねぎ)	お粥 スープ(トマト・玉ねぎ) 鶏肉とじゃがいもの煮物 (鶏肉・じゃがいも・大根・人参)	軟飯・みそ汁・白身魚のパン粉焼き・トマトのマリネ レンコン金平 米・大根・魚(タラ)・塩・小麦粉・パン粉・サラダ油・ トマト・酢・砂糖・鶏肉・レンコン・人参・ごま油・酒・ しょうゆ・かつおだし・みそ	牛乳・せんべい 牛乳・みそポテト 秩父郷土料理の日 じゃがいも・小麦粉・みそ・ サラダ油・砂糖・みりん・ 酒・しょうゆ
10 24 土	煮込みうどん (うどん・しょうゆ・玉ねぎ・人参・塩) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) じゃがいもの煮物 (じゃがいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	煮込みうどん (うどん・しょうゆ・玉ねぎ・人参・塩) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) じゃがいもの煮物 (じゃがいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	きつねうどん・オレンジ うどん・油揚げ・しょうゆ・砂糖・玉ねぎ・人参・ネギ・ かつお・昆布だし汁・みりん・塩・オレンジ	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
12 26 月	やわらかトマトにゆめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(人参・ワカメ) ツナとキャベツのやわらか煮 (ツナ・キャベツ・玉ねぎ)	トマトにゆめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶) オレンジ	お粥 みそ汁(人参・ワカメ) ツナとキャベツの煮物 (ツナ・キャベツ・玉ねぎ)	ミートソーススパゲティ・コールスローサラダ・バナナ スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ 小麦粉・マッシュルーム・トマト缶・ケチャップ・ソース・ 砂糖・塩・チキンコンソメ・キャベツ・人参・コーン・酢・ エッグフリーマヨネーズ・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・ツナおにぎり 米・ツナ・しょうゆ・ かつおだし
13 27 火	やわらか粥 みそ汁(白菜・豆腐) 豚肉と青菜のやわらか煮 (豚肉・小松菜・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(小松菜・玉ねぎ) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・さつまいも・人参)	お粥 みそ汁(白菜・豆腐) 豚肉と青菜の煮物 (豚肉・小松菜・玉ねぎ)	お粥 スープ(小松菜・玉ねぎ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・さつまいも・人参)	軟飯・みそ汁・豚肉の甘辛炒め・さつまいもサラダ 米・かつおだし・みそ・白菜・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ 小松菜・赤ピーマン・サラダ油・長ネギ・砂糖・酒・ しょうゆ・ゴマ・ごま油・さつまいも・玉ねぎ・きゅうり・ 塩・酢	牛乳・せんべい 牛乳・おから入りクッキー 小麦粉・砂糖・ゴマ・ おから・サラダ油
14 28 水	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) グレープフルーツ	やわらか粥 みそ汁(大根) ツナとじゃがいものやわらか煮 (ツナ・じゃがいも・玉ねぎ・トマト缶)	お粥 具だくさんスープ (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) グレープフルーツ	お粥 みそ汁(大根) ツナとじゃがいもの煮物 (ツナ・じゃがいも・玉ねぎ・トマト缶)	ハヤシライス・大根サラダ・グレープフルーツ 米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・サラダ油・ チキンコンソメ・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・ ソース・グリーンピース・大根・きゅうり・コーン・砂糖・ 塩・しょうゆ・ゴマ・グレープフルーツ	牛乳・せんべい 牛乳・あじさいゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
15 29 木	やわらか粥 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 白身魚と大根のやわらか煮 (魚(タラ)・大根・人参)	やわらか粥 スープ(人参・ワカメ) 挽肉と白菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・白菜・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・人参)	お粥 スープ(人参・ワカメ) 挽肉と白菜の煮物 (鶏ひき肉・白菜・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・白身魚のおろし煮・和風サラダ 米・かつおだし・みそ・玉ねぎ・油揚げ・魚(サワラ)・ 砂糖・めんつゆ・大根・小ネギ・白菜・人参・コーン・ ワカメ・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・ポパイドーナツ 小麦粉・ほうれん草・ 豆腐・砂糖・サラダ油
16 30 金	やわらか粥 みそ汁(キャベツ) 豆腐と青菜のやわらか煮 (豆腐・小松菜・人参)	やわらか粥 スープ(小松菜・豆腐) 豚肉とキャベツのやわらか煮 (豚肉・キャベツ・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(キャベツ) 豆腐と青菜の煮物 (豆腐・小松菜・人参)	お粥 スープ(小松菜・豆腐) 豚肉とキャベツの煮物 (豚肉・キャベツ・玉ねぎ)	炒り軟飯・みそ汁・肉豆腐・青菜のごま和え 米・ゆかり・かつおだし・みそ・キャベツ・インゲン・ 豆腐・豚肉・椎茸・長ネギ・人参・グリーンピース・ 砂糖・酒・しょうゆ・みりん・小松菜・えのき・ゴマ	牛乳・せんべい 牛乳・りんごケーキ りんご・小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ サラダ油

★太枠で囲まれている8日、22日(木)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。