

6月 予定献立表(離乳)

ハーモニイ保育園

日付	離乳初期 5~6ヶ月頃		離乳中期 7~8ヶ月頃		離乳後期 9~11ヶ月頃		準備食 12~18ヶ月頃		
	滑らかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ		
	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1 土	つぶし粥 しらすと野菜のマッシュ (しらす・キャベツ・人参・玉ねぎ)	やわらか粥 みそ汁(もやし・絹さや) 挽肉とキャベツのやわらか煮 (鶏挽肉・キャベツ・人参・玉ねぎ)	やわらかきなこ粥 スープ(インゲン) しらすと里芋のやわらか煮 (しらす・里芋・水菜・人参)	お粥 みそ汁(もやし・絹さや) 挽肉とキャベツの煮物 (鶏挽肉・キャベツ・人参・玉ねぎ)	きなこ粥 スープ(インゲン) しらすと里芋の煮物 (しらす・里芋・水菜・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(もやし・絹さや) 挽肉とキャベツの炒め物 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ) 里芋の香味和え(里芋・水菜・長ねぎ・のり)	マカロニきなこ (マカロニ・きなこ) 牛乳	
3 17 月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも・もやし・人参)	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも) 挽肉と春雨のやわらか煮 (鶏挽肉・春雨・人参・きゅうり)	やわらか青菜粥(小松菜) スープ(人参・絹さや) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・玉ねぎ・ニラ・もやし)	お粥 みそ汁(じゃがいも) 挽肉と春雨の煮物 (鶏挽肉・春雨・人参・きゅうり)	青菜粥(小松菜) スープ(人参・絹さや) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・玉ねぎ・ニラ・もやし)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(もやし・ニラ) チキンステーキソース (鶏肉・長ねぎ・玉ねぎ・小ネギ) 春雨の和え物(人参・きゅうり・わかず)	緑の蒸しパン (小麦粉・ほうれん草) 牛乳	
4 18 火	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・白菜・インゲン・人参)	やわらか洋風にゆめん (そうめん・鶏挽肉・ 玉ねぎ・人参・キャベツ) グレープフルーツ	やわらかわかめ粥 みそ汁(白菜) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・インゲン・玉ねぎ・コーン)	洋風にゆめん (そうめん・鶏挽肉・ 玉ねぎ・人参・キャベツ) グレープフルーツ	わかめ粥 みそ汁(白菜) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・インゲン・玉ねぎ・コーン)	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム) コールスロー・サラダ風・グレープフルーツ (玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン)	わかめおにぎり (米・ワカメ) 牛乳	
5 19 水	つぶし粥 キャベツと野菜のマッシュ (キャベツ・ほうれん草・人参)	やわらか粥 みそ汁(切干大根・ワカメ) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	やわらかキャロット粥 スープ(ほうれん草) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・里芋・絹さや)	お粥 みそ汁(切干大根・ワカメ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	キャロット粥 スープ(ほうれん草) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・里芋・絹さや)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(切干大根・ワカメ) サケの塩焼き・ゆかり和え(キャベツ) 豆腐と切昆布の煮物 (豆腐・竹の子・人参・切昆布)	野菜ポッキー (小麦粉・人参・ ゴマ・パセリ) 牛乳	
6 20 木	つぶし粥 しらすとじゃがいものつぶし煮 (しらす・じゃがいも・玉ねぎ・ ナス・人参)	やわらか粥 みそ汁(ナス) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・もやし・人参・チンゲン菜)	やわらか粥 スープ(じゃがいも) しらすとかぼちゃのやわらか煮 (しらす・かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマン)	お粥 みそ汁(ナス) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・もやし・人参・チンゲン菜)	お粥 スープ(じゃがいも) しらすとかぼちゃの煮物 (しらす・かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマン)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(ナス・麩) 挽肉と野菜のケチャップあん (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ピーマン) 彩りナムル風(もやし・人参・チンゲン菜)	かぼちゃ餃子 (かぼちゃ・マッシュルーム・ 餃子の皮) 牛乳	
7 金	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・大根・キャベツ・人参)	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・グリルピー) りんご	やわらか粥 みそ汁(キャベツ) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・大根・水菜・コーン)	お粥 具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・グリルピー) りんご	お粥 みそ汁(キャベツ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・大根・水菜・コーン)	牛乳 せんべい	ごはん・具だくさんのスープ (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・ マッシュルーム・グリルピー)・りんご 大根サラダ風(大根・水菜・わかず)	あじさいゼリー せんべい 牛乳	
21 金	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・じゃがいも・キャベツ・人参)	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・グリルピー) りんご	やわらか粥 みそ汁(キャベツ) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・じゃがいも・きゅうり・人参)	お粥 具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・グリルピー) りんご	お粥 みそ汁(キャベツ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・じゃがいも・きゅうり・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・具だくさんのスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・キャベツ・ マッシュルーム・グリルピー)・りんご 彩りポチ・マッシュルーム(人参・きゅうり・マッシュ)	あじさいゼリー せんべい 牛乳	
8 22 土	つぶし粥 しらすとかぶのマッシュ (しらす・かぶ・キャベツ・人参)	やわらか粥 みそ汁(里芋) 挽肉とかぶのやわらか煮 (鶏挽肉・かぶ・人参・長ねぎ)	やわらかきなこ粥 スープ(人参・絹さや) しらすとひじきのやわらか煮 (しらす・ひじき・キャベツ)	お粥 みそ汁(里芋) 挽肉とかぶの煮物 (鶏挽肉・かぶ・人参・長ねぎ)	きなこ粥 スープ(人参・絹さや) しらすとひじきの煮物 (しらす・ひじき・キャベツ)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(麩・里芋) 鶏肉とかぶの煮付 (鶏肉・かぶ・人参・長ねぎ・絹さや) ひじき和え(ひじき・マッシュルーム・わかず)	きなこ蒸しパン (小麦粉・きなこ) 牛乳	
10 24 月	つぶし粥 しらすと野菜のつぶし煮 (しらす・玉ねぎ・ほうれん草・人参)	やわらか野菜にゆめん (そうめん・鶏挽肉・人参・ ほうれん草・長ねぎ) バナナ	やわらか粥 みそ汁(大根) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン)	野菜にゆめん (そうめん・鶏挽肉・人参・ ほうれん草・長ねぎ) バナナ	お粥 みそ汁(大根) しらすと野菜の煮物 (しらす・玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(大根) 挽肉の香り焼き (鶏挽肉・玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン) レンコンキンピラ(レンコン・人参)	そうめん汁 (そうめん・鶏挽肉・ 人参・ほうれん草) 牛乳	
11 25 火	つぶし粥 ブロッコリーと野菜のマッシュ (ブロッコリー・カリフラワー・ じゃがいも)	やわらか粥 みそ汁(なめこ・麩) 白身魚と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・インゲン)	やわらか粥 スープ(カリフラワー) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコ)	お粥 みそ汁(なめこ・麩) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・トマト・玉ねぎ・インゲン)	お粥 スープ(カリフラワー) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコ)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(なめこ・麩) 魚のパン粉焼き(魚(アジ)) トマトのマリネ風・花野菜の和え物 (ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ)	じゃがいもち (じゃがいも・片栗粉) 牛乳	
12 26 水	つぶし粥 しらすと野菜のマッシュ (しらす・白菜・人参・絹さや)	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・ 人参・絹さや) オレンジ	やわらかゆかり粥 みそ汁(キャベツ) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・オクラ・きゅうり・白菜)	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・ 人参・絹さや) オレンジ	ゆかり粥 みそ汁(キャベツ) しらすと野菜の煮物 (しらす・オクラ・きゅうり・白菜)	牛乳 せんべい	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ) 野菜の塩昆布和え・オレンジ (オクラ・きゅうり・白菜)	ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 牛乳	
13 木	つぶし粥 豆腐とじゃがいものつぶし煮 (豆腐・じゃがいも・人参・玉ねぎ)	やわらか粥 みそ汁(切干大根・ワカメ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	やわらか粥 スープ(白菜) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(切干大根・ワカメ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	お粥 スープ(白菜) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(豆腐・ワカメ) 肉野菜炒め(鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ) 切干大根煮 (豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	オレンジゼリー せんべい 牛乳	
27 木	つぶし粥 豆腐とじゃがいものつぶし煮 (豆腐・じゃがいも・人参・玉ねぎ)	やわらか粥 みそ汁(切干大根・ワカメ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	やわらか粥 スープ(白菜) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(切干大根・ワカメ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	お粥 スープ(白菜) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(豆腐・ワカメ) 肉野菜炒め(鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ) 切干大根煮 (切干大根・人参・椎茸・インゲン)	国生白けり (小麦粉・もも・ バナナ) 牛乳	
14 28 金	つぶし粥 かぼちゃと野菜のマッシュ (かぼちゃ・玉ねぎ・インゲン・トマト)	やわらか粥 みそ汁(かぼちゃ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン)	やわらか粥 スープ(インゲン) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・人参・きゅうり)	お粥 みそ汁(かぼちゃ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン)	お粥 スープ(インゲン) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参・きゅうり)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) 手作りチキンソーグ (鶏挽肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン) キャベツのさっぱりサラダ(キャベツ・人参・きゅうり)	おから入りクッキー (小麦粉・ゴマ・ おから) 牛乳	
15 29 土	つぶし粥 しらすと野菜のつぶし煮 (しらす・キャベツ・人参・じゃがいも)	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(麩・絹さや) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・キャベツ・人参・コーン)	お粥 具だくさんスープ (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) オレンジ	お粥 みそ汁(麩・絹さや) しらすと野菜の煮物 (しらす・キャベツ・人参・コーン)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(絹さや・白菜) 鶏肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) コールスロー・サラダ風・オレンジ (人参・キャベツ・コーン)	ピーチゼリー せんべい 牛乳	

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せん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。



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	昼食の主な食材			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	かや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
1 土	ごはん・みそ汁 豚肉とキャベツの炒め物 里芋の香味和え	豚肉 のり	米 里芋	もやし・絹さや 玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ 水菜・長ねぎ	せんべい・牛乳 マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
3 17 月	ごはん・みそ汁 チキンソテーネギソース 春雨の中華サラダ	鶏肉	米 春雨	もやし・ニラ 長ねぎ・玉ねぎ・小ネギ 人参・きゅうり・キクラゲ	せんべい・牛乳 緑のドーナツ 牛乳	ほうれん草 小麦粉
4 18 火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ グレープフルーツ	牛挽肉・豚挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参 グレープフルーツ	せんべい・牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
5 19 水	ごはん・みそ汁 サケの塩焼き・ゆかり和え 厚揚げと切昆布の煮物	ワカメ 魚(サケ) 厚揚げ・切昆布	米	切干大根 キャベツ 竹の子・人参	せんべい・牛乳 野菜ポッキー 牛乳	小麦粉・人参 ゴマ・パセリ
6 20 木	ごはん・みそ汁 揚げ豚と野菜のケチャップあん 彩りナムル	麩 豚肉	米 じゃがいも	ナス 玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・もやし・チンゲン菜	せんべい・牛乳 かぼちゃ餃子 牛乳	かぼちゃ・レーズン 餃子の皮
7 金	ハヤシライス 大根サラダ りんご	豚肉 ワカメ	米	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース 大根・水菜・コーン りんご	せんべい・牛乳 あじさいゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
21 金 クッキング	ハヤシライス 手作りポテトサラダ りんご	豚肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース 人参・きゅうり・コーン りんご	せんべい・牛乳 あじさいゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
8 22 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け ひじきともやしの和え物	油揚げ 鶏肉 ひじき	米・里芋	かぶ・人参・長ねぎ・絹さや もやし・キャベツ・きゅうり	せんべい・牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・きなこ
10 24 月	ごはん・みそ汁 豚肉の香り焼き レンコンキンピラ	豚肉	米	大根 玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン レンコン・人参	せんべい・牛乳 そうめん汁 牛乳	そうめん・鶏挽肉 人参・ほうれん草
11 25 火	ごはん・みそ汁 魚のフライ・トマトのマリネ 花野菜のツナマヨ和え	麩 魚(アジ) ツナ	米	なめこ トマト ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ	せんべい・牛乳 じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
12 26 水	カレーうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	豚肉	うどん	玉ねぎ・人参・長ねぎ オクラ・きゅうり・白菜 オレンジ	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
13 木	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豆腐・ワカメ 豚肉 油揚げ	米	玉ねぎ・ニラ 切干大根・人参・椎茸・インゲン	せんべい・牛乳 オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
27 木 誕生会	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豆腐・ワカメ 豚肉 油揚げ	米	玉ねぎ・ニラ 切干大根・人参・椎茸・インゲン	せんべい・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ バナナ・もも
14 28 金	ごはん・みそ汁 手作りハンバーグ キャベツのさっぱりサラダ	牛挽肉・豚挽肉・レバー	米	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン キャベツ・人参・きゅうり	せんべい・牛乳 おから入りクッキー 牛乳	小麦粉・ゴマ おから
15 29 土	チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・コーン オレンジ	せんべい・牛乳 ピーチゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい

★太枠で囲まれている6日(木)・20日(木)は、旬の食材の日です。給食だ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	485kcal(475)	16.6g(15.4)
3～5歳児	580kcal(510)	19.7g(19.1)

※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、サラダおかし、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。