

日付	完了食・移行食 ★「移行食」は「1歳3ヶ月～」を目安としています		後期食		中期食	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 29 土	ごはん 茄子と豚肉のケチャップ炒め ゆでそら豆 味噌汁 果物 麦茶	こんぶおにぎり タラとキャベツの バター醤油炒め 味噌汁 牛乳	おかゆ 茄子と 豚肉のケチャップ炒め ゆでそら豆 味噌汁 果物	おかゆ タラとキャベツの バター醤油炒め 味噌汁	おかゆ ささみの野菜煮 そら豆マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ 魚の野菜煮 味噌汁
3 17 月	ごはん 鶏のねぎ塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁 果物 麦茶	茶巾絞り スズキと ズッキーニの炒め物 すまし汁 牛乳	おかゆ 鶏のねぎ塩焼き じゃがいもきんぴら 味噌汁 果物	茶巾絞り スズキと ズッキーニの炒め物 すまし汁	おかゆ ささ身のほぐし煮 野菜マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ 魚の野菜煮 さつまいもマッシュ すまし汁
4 18 火	雑穀ごはん 魚の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁 果物 麦茶	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の照り焼き 茄子と ピーマンの味噌炒め すまし汁 果物	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 すまし汁 果物	ささ身と 野菜のスープスパゲティ きゅうりマッシュ
5 19 水	ごはん あじのさんが焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物 麦茶	コーンパンケーキ 豚肉と スナップエンドウのソテー 野菜スープ 牛乳	おかゆ あじのさんが焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物	コーンパンケーキ 豚肉と スナップエンドウのソテー 野菜スープ	おかゆ 魚の野菜煮 大根マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 野菜の刻み煮 野菜スープ
6 20 木	ごはん 五目煮豆 ポリポリきゅうり 味噌汁 果物 麦茶	チーズ入り芋もち シラスと レタスの胡麻酢和え すまし汁 牛乳	おかゆ 五目煮豆 ポリポリきゅうり 味噌汁 果物	チーズ入り芋もち シラスと レタスの胡麻酢和え すまし汁	おかゆ 大豆の野菜煮 きゅうりマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ シラスの野菜煮 じゃがいもマッシュ すまし汁
7 21 金	ロールパン 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	わかめおにぎり 鮭と青菜の炒め物 味噌汁 麦茶	ロールパン 鶏の照り焼き キャベツサラダ 野菜スープ 果物	おかゆ 鮭と青菜の炒め物 味噌汁	パン粥 ささ身の野菜煮 キャベツの刻み煮 野菜スープ 果物	おかゆ 鮭の野菜煮 味噌汁
8 22 土	ごはん 魚の煮つけ 三色野菜の炒め物 味噌汁 果物 麦茶	ゆかりおにぎり 炒り豆腐 味噌汁 牛乳	おかゆ 魚の煮つけ 三色野菜の炒め物 味噌汁 果物	おかゆ 炒り豆腐 味噌汁	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 野菜マッシュ 味噌汁
10 24 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物 麦茶	ヨーグルトバウンドケーキ うまみサラダ 野菜スープ 牛乳	おかゆ 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物	ヨーグルトバウンドケーキ うまみサラダ 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 ツナの野菜煮 野菜スープ
11 25 火	ジャージャーうどん 焼きかぼちゃ すまし汁 果物 麦茶	鯖おにぎり ひじきの炒り煮 味噌汁 牛乳	ジャージャーうどん 焼きかぼちゃ すまし汁 果物	おかゆ 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	ささ身入りうどん かぼちゃマッシュ 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁
12 26 水	雑穀ごはん 魚の塩焼き オクラとモヤシの和え物 味噌汁 果物 麦茶	レーズンロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の塩焼き オクラとモヤシの和え物 味噌汁 果物	レーズンロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 もやしの刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 ささ身の野菜煮 野菜スープ
13 27 木	ごはん 肉豆腐 人参甘煮 味噌汁 果物 麦茶	マカロニきなこ カジキとアスパラのソテー 野菜スープ 牛乳	おかゆ 肉豆腐 人参甘煮 味噌汁 果物	マカロニきなこ カジキとアスパラのソテー 野菜スープ	おかゆ 豆腐の野菜煮 人参マッシュ 味噌汁 果物	おかゆ カジキの野菜煮 野菜マッシュ 野菜スープ
14 28 金	食パン 魚のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	梅おかかおにぎり 野菜の納豆和え 豚汁 麦茶	食パン 魚のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ 果物	おかかがゆ 野菜の納豆和え 豚汁	パン粥 魚の野菜煮 きゅうりマッシュ 野菜スープ 果物	おかかがゆ 納豆の野菜煮 味噌汁

2024年度 6月 献立表 幼児食

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	昼食	おやつ	栄養成分			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 15 29 土	ごはん 茄子と豚肉のケチャップ炒め ゆでそば豆 味噌汁 果物 麦茶	こんぶおにぎり タラとキャベツのバター醤油炒め 牛乳	半つき米 さつまいも なたね油	牛乳 豚肉(もも) たら 米みそ (淡色辛みそ) 無塩バター	バナナ そらまめ キャベツ なす たまねぎ だいこん こまつな コーン缶 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ しょうゆ 食塩
03 17 月	ごはん 鶏のねぎ塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁 果物 麦茶	茶巾絞り スズキとズッキーニの炒め物 牛乳	さつまいも 半つき米 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 鶏もも肉 すずき 米みそ (淡色辛みそ) 無塩バター ごま	なつみかん ごぼう ねぎ ズッキーニ 万能ねぎ 赤ピーマン にんじん なす たまねぎ 干しぶどう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩
04 18 火	雑穀ごはん 魚の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め すまし汁 果物 麦茶	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ 牛乳	半つき米 スパゲティ さつまいも 赤米 なたね油 砂糖	牛乳 さわら 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	さくらんぼ(国産) ホールトマト缶詰 たまねぎ かぼちゃ なす マッシュルーム ピーマン にんじん だいこん こまつな きゅうり ブルーベリー(乾)	かつお・昆布だし汁 酢 みりん しょうゆ ケチャップ 食塩
05 19 水	ごはん あじのさんが焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 果物 麦茶	コーンパンケーキ 豚肉とスナックエンドウのソテー 牛乳	半つき米 ホットケーキ粉 さつまいも なたね油 片栗粉 砂糖	牛乳 あじ 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	メロン ねぎ にんじん スナックエンドウ クリームコーン缶 はくさい たまねぎ 切り干しだいこん しそ 干しいたけ しょうが	かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ
06 20 木	ごはん 五目煮豆 ポリポリきゅうり 味噌汁 果物 麦茶	チーズ入り芋もち シラスとレタスの胡麻酢和え 牛乳	じゃがいも 半つき米 片栗粉 ねりごま なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 だいち水煮缶詰 しらす 干し 鶏もも肉 チーズ 米みそ(淡色辛みそ) すりごま	バナナ レタス きゅうり にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ こんぶ(煮物用) あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酢 みりん
07 21 金	ロールパン 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	わかめおにぎり 鮭と青菜の炒め物 麦茶	半つき米 ロールパン じゃがいも なたね油 片栗粉 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏もも肉(皮付き) さけ	なつみかん キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ たまねぎ かぼちゃ 干しぶどう しょうが	酢 みりん しょうゆ 食塩 コンソメ
08 22 土	ごはん 魚の煮つけ 三色野菜の炒め物 味噌汁 果物 麦茶	ゆかりおにぎり 炒り豆腐 牛乳	半つき米 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 かわいい 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	さくらんぼ(国産) ねぎ こまつな えのきたけ 赤ピーマン にんじん かぶ・葉 かぶ 干しいたけ	かつお・昆布だし汁 しいたけだし汁 しょうゆ みりん
10 24 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物 麦茶	ヨーグルトパウンドケーキ うまみサラダ 牛乳	半つき米 ホットケーキ粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉(こま) ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	メロン キャベツ にんじん たまねぎ トウモロコシ(芽ばえ) かぼちゃ かぶ・葉 かぶ しょうが	かつお・昆布だし汁 酢 みりん しょうゆ 食塩
11 25 火	ジャージャーうどん 焼きかぼちゃ すまし汁 果物 麦茶	鯖おにぎり ひじきの炒り煮 牛乳	半つき米 干しうどん 片栗粉 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 さば 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ(水煮缶) だいこん こまつな いんげん ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
12 26 水	雑穀ごはん 魚の塩焼き オクラとモヤシの和え物 味噌汁 果物 麦茶	レーズンロールパン 鶏肉のトマト煮 牛乳	半つき米 ロールパン じゃがいも きび(精白粒) なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 さけ 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) すりごま	なつみかん もやし ホールトマト缶詰 たまねぎ オクラ 赤ピーマン 干しぶど う ブロッコリー にんじん たまねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
13 27 木	ごはん 肉豆腐 人参甘煮 味噌汁 果物 麦茶	マカロニきなこ カジキとアスパラのソテー 牛乳	半つき米 マカロニ 砂糖 片栗粉 なたね油	牛乳 絹ごし豆腐 かじき 豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	さくらんぼ(国産) にんじん ねぎ たまねぎ グリーンアスパラガス 万能ねぎ なす たまねぎ しめじ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
14 28 金	食パン 魚のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	梅おかかおにぎり 野菜の納豆和え 麦茶	半つき米 食パン じゃがいも なたね油 砂糖 小麦粉	牛乳 かわいい 挽きわり納豆 無塩バター かつお節	メロン もやし たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ かぼちゃ にんじん うめ干し	酢 しょうゆ 食塩 コンソメ

*今月は5, 19(水)の郷土料理として「あじのさんが焼き」を入れています

*なお、都合により献立を変更する場合があります

	給与栄養目標量	栄養摂取量
エネルギー	531kcal	529 kcal
たんぱく質	21.5 g	22.9 g