



6月献立表



2019年06月

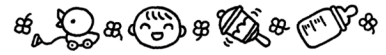
横浜市 子育て支援課

日付	献立名	おやつ	材料名 (おほかつ材料)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	ドライカレー パイン缶	ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉、○保育乳	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	たまねぎ、パイン缶、にんじん、ピーマン、にんにく
3 月	ごはん 豚肉と厚揚げケチャップ煮 切り干し大根の和え物 ジャガイモみそ汁	保育乳 黒糖ちんすこう すいか	保育乳、豚肉、厚揚げ、みそ、だいず水煮、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦粉、○ラード、○三温糖、○黒砂糖、油、砂糖	○すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ
4 火	そばろどんぶり 五目きんぴら オレンジ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、○調製豆乳、卵、豚ひき肉、豚肉、○しらす干し	米、○小麦粉、○上新粉、油、白ごま、○三温糖、○ごま油	にんじん、○もも缶、こまつな、オレンジ、ごぼう、○コーン缶、○にら、黒きくらげ、しょうが
5 水	あわごはん 酢豚 春雨サラダ 豆腐スープ	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、○卵	米、○ホットケーキ粉、○油、はるさめ、○三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイン缶、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ
6 木	ごはん 鮭のタンドリー風 もずくチャンプルー ポテトスープ	保育乳 ライ麦スコーン オレンジ	保育乳、さけ、○調製豆乳、プレーンヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○黒砂糖、○ライ麦粉、パン粉、油	○オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ、○レーズン、にら、にんにく
7 金	スパゲティミートソース ごま和え キャベツスープ	保育乳 鶏五目おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ	○米、スパゲティ、白ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、グリーンピース、○干しいたけ、○ひじき
8 土	青菜ごはん 豚汁	パンプティング 保育乳	豚肉、みそ、卵、保育乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター	にんじん、ごぼう、大根葉ふりかけ
10 月	麦ごはん 昆布納豆 ゴーヤーチャンプルー 豚肉とキャベツみそ汁	保育乳 大学いも オレンジ	保育乳、沖縄豆腐、挽きわり納豆、豚肉、卵、みそ	○さつまいも、米、○砂糖、押麦、○油、油、○黒ごま	○オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ゴーヤー、ねぎ、塩こんぶ
11 火	ごはん 豚肉中華炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 ちんびん バナナ	保育乳、豚肉、○調製豆乳、沖縄豆腐、○卵	じゃがいも、米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉	○バナナ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ
12 水	夏野菜カレー 魚フライ オクラ昆布和え	保育乳 ぜんざい パイン缶	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、ちくわ、○小豆	米、○黒砂糖、片栗粉、油、○押麦	たまねぎ、○パイン缶、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ、トマト水煮缶、塩こんぶ
13 木	ごはん 松風焼き 切干し大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ	保育乳 黄桃蒸しケーキ オレンジ	保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、パン粉、○油、砂糖、油、白ごま	○オレンジ、○もも缶、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
14 金	たきこみごはん 鶏肉のマーレド焼き ごま和え 豚汁	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、鶏手羽先、豚肉、みそ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○無塩バター、すりごま	○バナナ、にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、長ねぎ、マーレド、ねぎ、干しいたけ
15 土	煮込みうどん 黄桃	蒸しカステラ 保育乳	豚肉、○保育乳	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖	もも缶、キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ
17 月	麦ごはん マーボーナス豆腐 春雨サラダ 青菜スープ	保育乳 ビザトースト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○ビザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	米、○食パン、じゃがいも、はるさめ、押麦、三温糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく
18 火	ごはん 高野豆腐のトマト焼き ごま和え 鶏肉みそ汁	保育乳 あずきスコーン パイン缶	保育乳、鶏もも肉、調製豆乳、○プレーンヨーグルト、チーズ、豚ひき肉、高野豆腐、みそ、○ゆであずき缶、ちくわ、○きな粉、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○黒砂糖、砂糖、油、白ごま、片栗粉	○パイン缶、たまねぎ、トマト水煮缶、こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく
19 水	あわごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨チャンプルー 豆腐スープ	保育乳 羊かりんとう オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	○さつまいも、米、○黒砂糖、マヨネーズ、○油、はるさめ、あわ、すりごま、油、○白ごま	○オレンジ、たまねぎ、こまつな、ネーゼ、にんじん、ピーマン、黒きくらげ
20 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 ショートブレッド バナナ	保育乳、○牛乳	○小麦粉、○無塩バター、○三温糖	○バナナ
21 金	ごはん 沖縄風煮付け 青菜みそ汁 しらす佃煮	保育乳 みそおにぎり	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、○ツナ油漬缶、しらす干し、○みそ	○米、米、○三温糖、白ごま、砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、こんぶ、○味付けのり
22 土	豚と野菜シウガ焼きどんぶり オレンジ	ビスケット 保育乳	豚肉、○保育乳	米、油、砂糖、片栗粉、○ビスケット	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、しょうが
24 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル キャベツみそ汁	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、○粉チーズ	米、○マカロニ、じゃがいも、しらす干し、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、油	キャベツ、長ねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、こまつな、生しいたけ、しめじ、きゅうり、ひじき、○にんにく
25 火	あわごはん 鮭のみそ焼き クープイリチー 豆腐みそ汁	保育乳 スイートポテト オレンジ	保育乳、さけ、沖縄豆腐、みそ、三枚肉、○卵	○さつまいも、米、○三温糖、こんにゃく、○無塩バター、○生クリーム、あわ、砂糖、油、白ごま、ごま油	○オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
26 水	麦ごはん しらす納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 オートミールクッキー すいか	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○すいか、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
27 木	キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	保育乳 抹茶ケーキ	保育乳、鶏もも肉、○卵、豚肉、○調製豆乳、ツナ油漬缶、調製豆乳	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○三温糖、○くりの甘露煮、○無塩バター、マヨネーズ、○生クリーム、マカロニ、○砂糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ
28 金	ジャージャーめん 豆腐わかめスープ オレンジ	保育乳 青菜おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤みそ、テンメツちゃんみそ	ゆで中華めん、○米、油、○白ごま、砂糖、片栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、○大根葉ふりかけ、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ
29 土	わかめおにぎり 春雨野菜スープ	ホットケーキ 保育乳	沖縄豆腐、○保育乳	米、はるさめ、○無塩バター、○ホットケーキ粉、○三温糖	キャベツ、にんじん、コーン缶、わかめふりかけ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



6月離乳食こんだて表①



2019年6月

宜野湾市 子育て支援課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
1	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	たまねぎ、にんじん、ピーマン
3	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、白身魚、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、切り干しいんご
4	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚ひき肉、豚肉	米	にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、にら
5	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいんご
6	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、もずく、えのきたけ
7	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	煮込みスパゲティ 魚煮付け 野菜柔らか煮 キャベツスープ	ミルク、白身魚、豚ひき肉	米、スパゲティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ、ひじき
8	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米、じゃがいも	にんじん、ごぼう
10	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギキャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、豆腐	さつまいも、米	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ
11	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、豆腐	じゃがいも、米	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
12	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚、豚肉	米	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、きゅうり、オクラ
13	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 肉だんご煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏ひき肉、豆腐、豚肉	米	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しいんご
14	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏肉煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、こまつな、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、干しいんご
15	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、長ねぎ、干しいんご

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます
 ☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

※17日以降は裏面



6月離乳食こんだて表②



2019年6月

宜野湾市 子育て支援課

日 付	曜 日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	カや熱となる食物	体の調子をよくする食物
17	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉	米、食パン、 じゃがいも	こまつな、長ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜ペーストサンド			
18	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米	たまねぎ、こまつな、だいごん、キャベツ、にんじん、ねぎ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
19	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、 米	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
20	木	お弁当会				ミルク、豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
21	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	だいごん、こまつな、にんじん、えのきたけ
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
22	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
24	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 鶏肉	米、マカロニ、 じゃがいも	キャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、ひじき
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 煮込みマカロニ			
25	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	さつまいも、 米	にんじん、こまつな、えのきたけ、刻みこんぶ、切り干しだいごん
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
26	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参トマトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、ホットケーキ粉、 じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク ホットケーキ			
27	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ→軟飯 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身魚	米	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
			ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮	ミルク さつまいも煮			
28	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ポテペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みそぼろめん 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、豚ひき肉、豆腐	ゆで中華めん、 米、じゃがいも	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、こまつな
			ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ→おにぎり			
29	土	野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります