

6月のこんだて

首里当蔵保育園

令和8年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)管理栄養士 大田なつき

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(屋食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1月	カレーライス ブロッコリーおかか和え わかめスープ フルーツ	Feビスケット	きなこと蒸しパン 牛乳	鶏もも 削り節 わかめ きな粉 ●鶏卵 ■牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉 ■バター ■ルウ すりごま	人参 玉ねぎ 粒コーン缶 GP ブロッコリー ホウレン草 ネーブル	16日	もちきびご飯 さばのかば焼き風 もやしのカレー炒め 味噌汁 フルーツ	りんご	大学芋 牛乳	さば ●ベーコン 絹ごし豆腐 ■牛乳	精白米 もちきび さつまいも すりごま	りんご もやし 人参 ピーマン ホウレン草 バナナ
2火	パプリカミートスパゲティ きゅうり中華和え すまし汁(卵) フルーツ	りんご	わかめおにぎり 牛乳	合ひき肉 レバー わかめ ツナ缶 ●鶏卵 しらす干し ■牛乳	スパゲティ すりごま 精白米	りんご 玉ねぎ しめじ 人参 パプリカ トマト缶 きゅうり ネギ バナナ	17水	お子様ランチ とり天 ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	Feウエハース	お誕生日ケーキ 牛乳	鶏もも ●鶏卵 ●ベーコン ■牛乳	精白米 小麦粉 ●ドレッシング タイプ	ブロッコリー レタス 粒コーン缶 冬瓜 玉ねぎ 人参 りんご
3水	麦ご飯 タンドリーチキン 人参しりしり(卵) あおさ汁 フルーツ	Feウエハース	ヒラヤーチー 牛乳	鶏もも ●ヨーグルト ●鶏卵 絹ごし豆腐 あおさ ●ハム もずく ■牛乳	精白米 押麦 じゃがいも 小麦粉	人参 いんげん 玉ねぎ 小ネギ りんご ニラ キャベツ	18木	ご飯 もずく豆腐ハンバーグ 小松菜炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ	ちんぴん 牛乳	沖縄豆腐 もずく 鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ ■牛乳	精白米 車麩 じゃがいも 小麦粉	バナナ 椎茸 長ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ りんご
4木	ご飯 さばごまみそ煮 ひじき煮物 味噌汁 フルーツ	バナナ	りんごマフィン 牛乳	さば ひじき 油揚げ 鶏もも ●鶏卵 ■牛乳	精白米 すりごま うずまき麩 小麦粉	バナナ 人参 いんげん ホウレン草 ネーブル りんご	19金	ジュシー 鮭照り焼き ブロッコリーツナ和え 味噌汁 フルーツ	みかん	型抜きクッキー 牛乳	豚肉 ひじき 鮭 ツナ缶 絹ごし豆腐 わかめ ●卵黄 ■牛乳	精白米 いりごま 小麦粉 ■バター	みかん 人参 椎茸 小ネギ ブロッコリー 粒コーン缶 ネーブル
5金	親子丼 きゅうりの梅和え 味噌汁 フルーツ	みかん	ヨーグルト ウエハース 6/6は梅の日	鶏もも ●鶏卵 刻みのり ■アイス	精白米	みかん 玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 胡瓜 キャベツ えのきたけ 小ネギ バナナ	20土	お弁当会	Caせんべい	亀の甲せんべい 牛乳			
6土	ご飯 洋風肉じゃが わかめとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	Caせんべい	メロンパン 牛乳	豚肉 わかめ ■牛乳	精白米 じゃがいも ■バター	人参 玉ねぎ キャベツ 粒コーン缶 テンゲン菜 ネーブル	22月	三色丼(卵) ひじき中華サラダ 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	ゴマゴマ豆腐パン 牛乳	合ひき肉 ●鶏卵 ひじき わかめ 木綿豆腐 調整豆乳 ■牛乳	精白米 はるさめ ●ホットケーキ クッキー いりごま	小松菜 もやし きゅうり 粒コーン缶 へちま 玉ねぎ ネーブル
8月	ご飯 豚肉生姜焼き 人参サラダ 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	ミニマドレーヌ 牛乳	豚肉 油揚げ ●鶏卵 ■牛乳	精白米 すりごま ●ホットケーキ クッキー ■バター	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし キャベツ ネーブル	24水	フィッシュバーガー 魚フライ(タルタルソース) コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	Feウエハース	栄養ふりかけお握り 牛乳	●魚フライ ●ベーコン しらす干し 青のり 削り節 ■牛乳	●パン ●マヨネーズ じゃがいも 精白米 いりごま	玉ねぎ キャベツ 粒コーン缶 人参 バナナ
9火	沖縄そば もやしのナムル ごまカボチャ フルーツ	りんご	いなり寿司 牛乳	豚肉 ●カボチャ ●ハム ●いなり ■牛乳	沖縄そば いりごま 精白米	りんご 小ネギ もやし きゅうり かぼちゃ バナナ	25木	へちま丼ぶり キャベツのごまサラダ ゆし豆腐汁 フルーツ	バナナ	スイートポテト 牛乳	豚ひき肉 ゆし豆腐 ●鶏卵 ■生クリーム ■牛乳	精白米 すりごま さつまいも ■バター	バナナ へちま 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ ニラ トマト ネギ りんご
10水	お弁当会	Feウエハース	パン 牛乳				26金	麦ご飯 じゃが芋のみそバター煮 インゲンおかか和え 沖縄風味味噌汁 フルーツ	みかん	ヨーグルト せんべい	豚ひき肉 削り節 沖縄豆腐 豚肉 ●カボチャ ●ヨーグルト	精白米 押麦 じゃがいも ■バター	みかん 粒コーン缶 いんげん 大根 人参 レタス 小ネギ バナナ
11木	もちきびご飯 魚の磯辺焼き クービーリチー そうめん汁 フルーツ	バナナ	ホットケーキ 牛乳	青のり 刻み昆布 ●カボチャ 豚肉 ●鶏卵 ■牛乳	精白米 もちきび そうめん ●ホットケーキ クッキー	バナナ トマト 切干大根 人参 小ネギ ネーブル	27土	園内外大掃除					
12金	ご飯 鶏肉のトマト煮 サラダスパゲティ コーンスープ フルーツ	みかん	プリン ビスケット	鶏もも ●ハム	精白米 スパゲティ ●マヨネーズ	みかん 玉葱 マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜 レタス 人参 ●コンソメ 缶 粒コーン缶 キャベツ	29月	ご飯(のり佃煮) 豚肉の香味焼き キャベツ炒め 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	のり佃煮 豚肉 ツナ缶 きな粉 ■牛乳	のり佃煮 精白米 いりごま 芋くず	長ねぎ 人参 キャベツ いんげん 小ネギ 椎茸 冬瓜 しめじ 小ネギ ネーブル	
13土	ハヤシライス キャベツのツナサラダ フルーツ	Caせんべい	どら焼き 牛乳	豚肉 ツナ缶 ■牛乳	精白米 じゃがいも ■デミグラス ソース	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 トマト GP キャベツ ネーブル	30火	麦ご飯 魚西京焼き ゴーヤーチャンプルー 味噌汁 フルーツ	りんご	揚げパン 牛乳	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 ●鶏卵 削り節 わかめ きな粉 ■牛乳	精白米 押麦 ●パン	トマト ゴーヤー 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ バナナ レタス
15月	ご飯 鶏肉BBQソース ホウレン草ツナサラダ 味噌汁 フルーツ	Feビスケット	ジャムサンド 牛乳	鶏もも ホウレン草 わかめ ■牛乳	精白米 すりごま じゃがいも ●食パン	どうもろこし ホウレン草 人参 えのきたけ ネーブル	<p>★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>★食物アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しています(●卵、■乳の表示)</p> <p>★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。</p> <p>★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は咀嚼能力に合わせて形態や食材を替えることがあります。</p>						