



# 6月予定献立表



社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

ゲッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 ごま 三温糖 みそ ミロ バター	カレイ おから 油揚げ 煮干し ミルク	ブロッコリー ごぼう パプリカ 小松菜 人参 えのき りんご	フルーツ	
2	水	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 三温糖 醤油 さつま芋 菜種油	じゃこ 豆腐 チキアギ 豚肉 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにゃく りんご	フルーツ	
3	木	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー 清し汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 巻き麩 醤油 食パン いちごジャム 菜種油	牛肉 チーズ 豆腐 煮干し ミルク	キャベツ 南瓜 インゲン チンゲン 人参 ネギ スイカ	フルーツ	
4	金	茄子とトマトのスパゲティ になサラダ スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	スパゲティ デミグラスソース 米 塩 醤油 みそ ごま オリーブ油	納豆 豆腐 豚肉 鶏ガラ ミルク	茄子 トマト 玉葱 ピーマン にな菜 レタス 焼きのり パイン	フルーツ	
5	土	マーボ茄子丼 スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 みそ 醤油 ごま油 食パン	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 人参 ネギ 水菜 舞い草 オレンジ	フルーツ	
7	月	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	米 あわ ケチャップ 醤油 かたくり粉 みそ バター	豆腐 豚肉 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲン わかめ 木くらげ とうもろこし りんご	フルーツ	
8	火	パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	コッペパン 塩 醤油 米 ドレッシング	おから 鶏肉 チーズ 鮭 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 レタス トマト オレンジ	フルーツ	
9	水	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ 猪むどうち用みそ 白玉粉 さつま芋 ごま 菜種油	豚肉 カシイテラかまぼこ 小豆あん 卵 豚骨 ミルク	人参 ニら きゅうり たけのこ ひじき しいたけ こんにゃく りんご	フルーツ	
10	木	あわご飯 スタッフピーマン 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 ケチャップ 食パン アーモンド ドレッシング	豚肉 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	ピーマン へちま 長ネギ 切干大根 エリンギ スイカ	フルーツ	
11	金	ご飯 シマナーチャンプルー スヌイ 茶碗蒸し フルーツ	ミルク チンピン	米 酢 砂糖 醤油 塩 小麦粉 黒糖 菜種油	卵 豆腐 鶏ささみ かまぼこ ミルク	からし菜 人参 きゅうり トマト もずく しいたけ とうもろこし りんご	フルーツ	
12	土	<b>お弁当</b>		ミルク 調理パン	パン	ミルク バナナ	フルーツ	
14	月	紫陽花カレー ゴーヤーのヨーグルトサラダ ハンダマのスープ	ミルク 甘菓子	米 じゃが芋 カレールウ 押し麦 白玉粉 三温糖	鶏肉 レバー 金時豆 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 ゴーヤー ハンダマ りんご レーズン	フルーツ	
15	火	温ソーメンの梅風味 天ぷらの盛り合わせ みそ汁 フルーツ	麦茶 いなり寿司	ソーメン 小麦粉 塩 みそ 酢 砂糖 ごま 菜種油	グルクン 卵 豚肉 いなり揚げ	パパイア 南瓜 青しその葉 オオタニワタリ 梅干し りんご	フルーツ	
16	水	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトサンド	米 あわ 塩 醤油 じゃが芋 食パン マヨネーズ ごま油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 パプリカ チンゲン きゅうり パイン	フルーツ	
17	木	グファン(ご飯) ミヌダル 豆腐チャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ゴーヤーカルピス ゴーヤーカルピスケーキ	米 あわ 巻き麩 ごま みそ 小麦粉 コーンスターチ バター	豚肉 卵 豆腐 煮干し ミルク	キャベツ 人参 なら 小松菜 ゴーヤー パプリカ レーズン スイカ	フルーツ	
18	金	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	米 あわ 春雨 酢 砂糖 塩 醤油 カレー粉 ごま油	鶏肉 煮干し 卵 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 きゅうり クリームコーン パセリ わかめ パナナ オレンジ	フルーツ	
19	土	三色丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 菜種油 パン	豆腐 卵 豚肉 ミルク	からし菜 生姜汁 アーサ パナナ	フルーツ	
21	月	タコライス ヨーグルトサラダ スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 醤油 小麦粉 オートミール チョコ	合挽肉 卵 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク チーズ	トマト 玉葱 にんにく 人参 レタス チンゲン パセリ みかん	フルーツ	
22	火	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 巻き麩 ミロ 三温糖 みそ バター	おから 豚肉 ツナ 煮干し ミルク	南瓜 玉葱 人参 もやし ひじき なら オレンジ	フルーツ	
24	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 醤油 砂糖 ごま じゃが芋 H.M ごま油	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ オレンジ	フルーツ	
25	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュージーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 ツナ ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき セロリー きゅうり りんご	フルーツ	
26	土	カンダバー入りぼろぼろジュージー 湯し豆腐 茹卵 フルーツ	ミルク 調理パン	米 さつま芋 みそ パン	湯し豆腐 豚三枚肉 卵 ミルク	カンダバー 人参 ネギ チンゲン パナナ	フルーツ	
28	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	赤しそジュース バタートースト	米 あわ じゃが芋 醤油 食パン 砂糖 バター	鶏肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	赤しその葉 人参 玉葱 レモン 小松菜 G.P こんにゃく りんご	フルーツ	
29	火	<b>お弁当会</b>		ミルク 大学芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 醤油	グルクン 豆腐 卵 豚肉 煮干し ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 小松菜 パセリ しめじ茸 スイカ	フルーツ
30	水	ライス ミートパンブキンパイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク バースデーケーキ	米 パイシート シチュールウ クラッカー ケーキ バター	合挽肉 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	南瓜 玉葱 レタス トマト 長ネギ G.P オレンジ さくらんぼ	フルーツ	

ジメジメ ムシムシ とつゆの季節になりました。 6月は食中毒などが発生しやすい時期です。 さらに最近では放射能汚染や [PM 2.5] による大気汚染などもあり 厳しい環境にあります。 食中毒の予防は ①菌を付けない。 ②菌を増やさない。 ③菌をやっつける。 です。 当園では、発酵食品や海藻類、きのこ類、豆類 等を献立に取り入れ、免疫力アップに努めています。 手洗いをしっかりして、好き嫌いせず、感謝してバランスよく食べて、食中毒や夏風邪を元氣印で乗り切りましょう！



# 6月 離乳食 予定献立



社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ		
					中期	後期	
1	火	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 小松菜と卵の清し汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 小松菜と卵黄の清し汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 小松菜の清し汁	甘さ控えめしっとりケーキ	甘さ控えめ プチケーキ	
2	水	豆腐の両面焼き 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	豆腐のチョッと両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	ジャコのすり流し もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト ネギの清し汁	きざみ芋	軟らか焼き芋	
3	木	牛肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	人参とチーズのどろどろ煮 インゲンのマッシュ キャベツのどろどろ煮 おろし麩の清し汁	パンのミルク煮	プチジャムサンド(ジャムは少々)	
4	金	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	トマト入りスパゲティのつぶし煮 ピーマンの白和え 茄子のどろどろ煮 長ネギのスープ	みそ味 ぼってり粥(人参、レタス入り)	みそ味 おじや(人参、レタス入り)	
5	土	そばろ粥(舞茸抜き) 卵と水菜のスープ	ぼってりそばろ粥(豆腐と舞茸抜き) 卵黄と水菜のスープ	どろどろ野菜粥 卵黄と水菜のスープ	ぷるぷる卵黄トースト	プチフレンチトースト	
7	月	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 チンゲンと卵の清し汁	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ きゅうりのみじん煮 チンゲンの清し汁	豆腐どろどろ煮 ブロッコリーのペースト 人参と玉葱のおろし煮 チンゲンの清し汁	どうもこしのミルク煮ミキサーかけ	どうもこしの蒸しパン	
8	火	鶏のクリーム煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みじん鶏のクリーム煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	鶏のすりつぶし煮 トマトのペースト 小松菜ペースト 人参スープ	鮭と小松菜の雑炊	鮭と小松菜のおじや	
9	水	たけのこ人参入り豚汁 ニラの卵とじ 小松菜の豆腐和え	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	豚肉のすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮 きゅうりのおろし煮	さつま芋のつぶしだんご	さつま芋の輪切り	
10	木	煮込みハンバーグのトマト味 ピーマンの軟らか卵とじ エリンギ抜きへちまスープ	みじん野菜のそばろ煮 ピーマンと卵の炒り煮 エリンギ抜きへちまスープ	豚肉のすりつぶし煮 ピーマンペースト トマトのマッシュ エリンギ抜きへちまスープ	パンのミルク煮	軟らかプチクリームラスク	
11	金	茶碗蒸し 豆腐とからし菜の炒め 人参のスープ煮 きゅうりのきざみ煮	卵黄蒸し みじんからし菜と豆腐の炒め 人参のスープ煮 きゅうりのみじん煮	実なしよれよれ卵黄蒸し 人参スープ煮 からし菜のペースト きゅうりのどろどろ煮	きざみチンビン(黒糖減)	プチチンビン(黒糖減)	
12	土	<b>お弁当</b>				調理パン	調理パン
14	月	鶏肉と野菜の軟らか煮 レバースープ フルーツヨーグルト	鶏肉と野菜のぼってり煮 レバースープ フルーツヨーグルト	ピーマンどろどろ煮 ポテトのどろどろマッシュ 人参ヨーグルト レバースープ	甘さ控えめ とうろ甘菓子	甘さ控えめ 軟らか甘菓子	
15	火	野菜入り煮込みソーメン 南瓜の軟らか煮 白身魚のスティックフライ 清し汁	野菜入りとうろソーメン つぶし南瓜 白身魚のほぐし煮 清し汁	野菜入りべとべとソーメン 南瓜ペースト 煮魚のすりつぶし 清し汁	卵黄入り人参粥	卵入り人参おじや	
16	水	豚肉と人参の軟らか煮 茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	豚肉と人参のみじん煮 みじん茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	豚肉と人参のどろどろ煮 ピーマンのつぶし煮 茄子のすりつぶし煮 チンゲンペーストの清し汁	ポテトサラダ	プチポテトサンド	
17	木	豚肉のきざみ軟らか煮 豆腐と野菜のきざみ煮 小松菜の清し汁	豚肉のどろどろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 小松菜の清し汁	豚肉のつぶし煮 キャベツとパプリカミルク煮 人参のおろし煮 小松菜の清し汁	甘さ控えめしっとりケーキのきざみ	甘さ控えめ プチケーキ	
18	金	蒸鶏のレモンソースかけ 野菜のみじん煮 コーンスープ	きざみ鶏のレモン風煮 わかめ抜きぼってり煮 コーンスープ	鶏のすりつぶしレモン風味 人参のマッシュ 春雨ときゅうりのすりつぶし煮 コーンスープ	卵ボーロ フルーツ	マンナ フルーツ	
19	土	三色粥(豚肉、卵、からし菜) 豆腐の清し汁	二色粥(卵黄、からし菜) 豆腐の清し汁	からし菜と人参のつぶし粥 豆腐のすり流し	調理パン	調理パン	
21	月	豚肉と野菜のチーズ粥 フルーツヨーグルト 卵とトマトのスープ	豚肉と野菜のぼってりチーズ煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	豚肉と野菜のつぶし粥 フルーツヨーグルト トマトのスープ	黒糖風味オートミールミルク煮	黒糖風味オートミールミルク煮	
22	火	豚肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 麩の清し汁	豚肉とみじん軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にのみじん煮	豚肉のすりつぶし煮 ニラともやしと人参のつぶし煮 南瓜ペースト 麩の清し汁	マッシュポテト	バター少なめバイクドポテト	
24	木	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんごの茹添え 人参スープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・りんごのみじん添え スープ	鶏レバーペースト りんごのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	絹ごしのオレンジソースかけ	ふっくら豆腐スコーンオレンジソース	
25	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	ぼってり雑炊	おじや	
26	土	豚肉と人参とさつま芋のおじや 湯し豆腐	豚肉と人参とさつま芋の雑炊 湯し豆腐	さつま芋と人参のすりつぶし粥 湯し豆腐のすりつぶし	調理パン	調理パン	
28	月	鶏のヨーグルト焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじんじゃが芋	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	パンのミルク煮	プチジャムサンド(ジャムは少々)	
29	火	<b>お弁当会</b>				つぶし芋	軟らかプチ大学芋
30	水	南瓜と豚肉の軟らか煮 トマトときゅうりのサラダ 生クリーム抜きグリーンスープ	南瓜と豚肉のぼってり煮 きざみトマトときゅうり 生クリーム抜きグリーンスープ	豚肉のすりつぶし煮 トマトときゅうりのペースト 南瓜のマッシュ 生クリーム抜きグリーンスープ	スポンジケーキのミルクかけ	ふっくらスポンジケーキ	

☆ 主食 ( 全粥 7倍粥 10倍粥 ) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

ジメジメ、シトシト、梅雨空が続いています。 もぐもぐ、ゴックンは進んでいますか？  
この時期、衛生面に特に注意が必要です。

新鮮な食品を選び、流水でよく洗い、調理の前後は手洗いをしっかりしましょう。

離乳食は作ったら早めに食べさせましょう。

一食で食べられる量にし、無理強いせず離乳食を楽しく進めましょう。