

# 令和4年6月 予定献立表

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	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
IB5/4 ユッカ ヌヒー	1	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミロミルク 焼き芋	鶏むね、ヨーグルト、レバー、 大豆缶	米、あわ、三温糖、じゃがいも、 さつまいも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、わかめ、りんご	
	2	ナスとトマトのスパゲティ ニガナのサラダ、スープ、フルーツ	ミルク チンピン	ベーコン、絹ごし豆腐、卵	スパゲティ、さつまいも、小麦 粉、三温糖	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、にんにく、にんじん、 レタス、こまつな、黄ピーマン、パイン	
IB5/5 グングウ チグニ チー	3	あわごはん、肉の三色巻き なすみそ煮、すまし汁、フルーツ	ミルク 甘菓子	牛肉、プロセスチーズ、沖縄豆 腐、あずきあん	米、あわ、三温糖、押麦	にんじん、いんげん、なす、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマ ン、長ネギ、オレンジ	
	4	ゴーヤー丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肩ロース、卵、絹ごし豆腐	米、三温糖、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、こまつな、りんご、レタス	
6	あじさいカレー ヨーグルトのサラダ ハンダマのスープ	ミルク 大学芋	鶏肉もも、レバー、ヨーグルト	米、じゃがいも、さつまいも、 三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご、なす、きゅうり、 みかん缶、もも缶、はんだま、えのき		
7	パン、おからグラタン、鶏サラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、とけ るチーズ、鶏ささ身	パン、さつまいも、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、GP、レタス、にんじん、 きゅうり、トマト、こまつな、りんご、梅びしお、焼きのり		
8	あわごはん、クーブイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミロミルク バナナケーキ	豚肉、さつまいも、油揚げ、し らす、卵	米、あわ、こんにゃく、三温糖、 小麦粉	こんぶ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、りんご、バナナ		
9	チャーシュー麺 ほうれん草のごま和え、フルーツ	ミルク おにぎり	焼き豚、なると、卵、しらす、プ ロセスチーズ	中華麺、米、ごま	長ネギ、ほうれんそう、にんじん、コーン、オレンジ、こま つな、焼きのり		
10	あわごはん、豆腐の野菜あんかけ 酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	沖縄豆腐、豚ひき肉、卵	米、あわ、三温糖、片栗粉、 オートミール、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、わかめ、きゅう り、レモン汁、チンゲンサイ、パイン		
11	<b>弁当</b>			ミルク 調理パン	パン		
13	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミロミルク たまごサンド	かれい、油揚げ、卵	米、あわ、三温糖、ごま、パン	ピーマン、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、こまつな、オレ ンジ、レタス		
14	沖縄そば、こまつなの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、沖縄豆 腐	沖縄そば、砂糖、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき、にら		
15	あわごはん、豚しゃぶ ポテトサラダ、中華スープ、フルーツ	フルーツ コーンフレークインミル ク	豚肉、卵	米、あわ、じゃがいも、片栗粉、 コーンフレーク	もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、みずな、きゅうり、にん じん、コーン、GP、トマト、まいたけ、長ネギ、りんご、パイ ン		
16	グファン(あわごはん)、ミヌダル(豚の黒ご まだれ蒸し)、ウサチ小(グウー) ウシル(みそ汁)、ナイムン(果物)	ミルク アガラサー	豚肉、沖縄豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、三温糖、小麦 粉	こまつな、きゅうり、にんじん、レモン汁、チンゲンサイ、 スイカ		
17	あわごはん、鶏のレモンソースかけ 春雨サラダ、きのこのスープ、フルーツ	ミロミルク ヨーグルトスコーン	鶏もも、焼き豚、ヨーグルト	米、あわ、三温糖、はるさめ、 HM粉	レモン汁、こまつな、にんじん、きゅうり、エリンギ、えの き、しめじ、たまねぎ、オレンジ		
18	マーボー茄子丼、中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵	米、三温糖、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ、こまつな、長ネギ、オ レンジ		
20	あわごはん、豚のしょうがやき 人参シリシリ、みそ汁、フルーツ	ミロミルク 豆腐スコーン	豚肉、卵、ツナ水煮缶、絹ごし 豆腐	米、あわ、三温糖、さつまい も、HM粉	ブロッコリー、にんじん、ひじき、にら、こまつな、りんご		
21	あわごはん、シマナーチャンブルー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク こまころがし団子	沖縄豆腐、ツナ水煮缶、あずき あん	米、あわ、三温糖、白玉粉、さ つまいも、ごま	からしな、にんじん、もずく、きゅうり、トマト、キャベツ、 えのき、オレンジ		
22	あわごはん、肉詰めピーマン ポリポリサラダ、ヘチマスープ フルーツ	ミロミルク 焼き芋	豚ひき肉、卵	米、あわ、パン粉、片栗粉、さ つまいも	ピーマン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、へち ま、エリンギ、長ネギ、スイカ		
23	<b>慰霊の日 (休園)</b>						
24	タコライス、ヨーグルトのサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク ミニどら焼き	牛ひき肉、豚ひき肉、とける チーズ、ヨーグルト、卵、牛乳、 あずきあん	米、三温糖、さつまいも、HM 粉	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、レモン汁、こ まつな、にんじん、パイン		
25	<b>噴煙消毒</b>						
27	あわごはん、白身魚のプチプチごま焼き ゴーヤーチャンブルー みそ汁、フルーツ	ミルク スイートポテト	キングクリップ、豚肉、沖縄豆 腐、卵、牛乳	米、あわ、ごま、さつまいも、三 温糖	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、 スイカ		
28	<b>お弁当会</b>			ミロミルク おにぎり	しらす	米、ごま	こまつな、焼きのり
29	パン、ミートパンキンパイ ブロッコリーサラダ 野菜スープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	パン、パイ生地	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、 こまつな、にんじん、りんご		
30	あわごはん、レバーの竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	レバー、絹ごし豆腐	米、あわ、三温糖、片栗粉、 じゃがいも、ごま	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、もずく、たまねぎ、 こねぎ、オレンジ、とうもろこし		

毎月19日は食育の日です。

作成:管理栄養士 幸正 直子

毎月19日は食育の日。6月は食育月間にあたります。毎月第3木曜日の琉球料理の日に沖縄で昔から食べられていた料理を出すのは食育の取り組みの一つです。地域で昔から食べられている料理も、色んな要因で食べることが少なくなってきましたから、給食で郷土料理を食べる体験を通して学び、お家に帰ったらどんな料理だったのか、家族に教えてあげましょう！

# 令和4年6月 離乳食献立表

社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会  
グッピー保育園

	初期(5~6か月) 主な食材	中期(7~8か月) 献立 主な食材	献立 主な食材	後期(9~11か月) 献立 主な食材
1日(水) 昼	大豆 ブロッコリー にんじん	つぶし大豆入りマッシュ 野菜のヨーグルト和え	大豆缶,じゃがいも,ブロッコリー ヨーグルト,にんじん	鶏と野菜煮 野菜のヨーグルト和え ジャガイモのポタージュ
おやつ		レバー入りポテトマッシュ	レバーペースト,さつまいも,牛乳	レバー入りおやき風
2日(木) 昼	うどん 豆腐 トマト じゃがいも	うどんトマト煮 野菜の白和え	うどん,トマト缶,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん,レタス	トマトスパゲティ 野菜の白和え 野菜のスープ
おやつ		クタクタチンピン	小麦粉,三温糖,卵	やわらかチンピン
3日(金) 昼	お麩 にんじん なす	豆腐と野菜煮 なすのおかか煮	絹ごし豆腐,にんじん,いんげん なす,かつお節	豆腐の肉野菜あん なすのおかか煮 野菜のスープ
おやつ		甘菓子風(うすめ)	五分かゆ,あずきあん	甘菓子風(うすめ)
4日(土) 昼	豆腐 こまつな たまねぎ	ゴーヤの卵とじ 野菜の白和え	ゴーヤ,たまねぎ 絹ごし豆腐,こまつな	全かゆ,豚肩ロース,卵,ゴーヤ, たまねぎ 絹ごし豆腐,こまつな
おやつ		パン粥	食パン耳なし,牛乳	トースト
6日(月) 昼	ヨーグルト なす さつまいも	ヨーグルト和え 野菜のクタクタ煮	ヨーグルト,みかん缶,きゅうり なす,たまねぎ	鶏と野菜煮 ヨーグルト和え 野菜のスープ
おやつ		レバー入りマッシュ	レバーペースト,さつまいも	レバー入りコロック風
7日(火) 昼	グリーンピース トマト ほうれんそう	鶏のトマト煮 野菜ののり和え	鶏ささ身,トマト,G.P ほうれんそう,焼きのり	鶏のトマト煮 野菜ののり和え 野菜のスープ
おやつ		豆乳かゆ	五分かゆ,豆乳,こまつな,にんじん	豆乳おじや風
8日(水) 昼	白身魚 かぼちゃ だいこん	しらす入りマッシュ 野菜のクタクタ煮	しらす,かぼちゃ こまつな,だいこん	豚肉のみそ煮風 かぼちゃのマッシュ 野菜のスープ
おやつ		バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク,牛乳	バナナボール
9日(木) 昼	うどん 卵黄 ほうれん草 コーン	野菜うどん 野菜の卵とじ	うどん,ほうれん草,スイートコーン 卵,にんじん	肉うどん 野菜の卵とじ
おやつ		しらすと野菜のおかゆ	五分かゆ,しらす,こまつな	しらすと小松菜のおじや風
10日(金) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	豆腐と野菜あん きゅうりのおかか煮	絹ごし豆腐,にんじん,スイートコーン きゅうり,かつお節	コロコロ豆腐野菜あん きゅうりのおかか煮 野菜のスープ
おやつ		オートミール	オートミール,牛乳	オートミールのやわらかクッキー
11日(土) 昼	<b>弁当</b>			
おやつ		パン粥	食パン耳なし,牛乳	きなこトースト
13日(月) 昼	白身魚 こまつな にんじん	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	かれい,こまつな,にんじん ピーマン,かつお節	白身魚ののりやき ピーマンのおかか煮 野菜のスープ
おやつ		卵のパン粥	食パン耳なし,卵,牛乳	たまごサンド
14日(火) 昼	うどん 豆腐 にんじん コーン	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,にんじん 絹ごし豆腐,こまつな	野菜うどん 野菜の白和え
おやつ		コーン入り粥	五分かゆ,スイートコーン,にんじん	コーン入り粥
15日(水) 昼	グリーンピース トマト じゃがいも	鶏のトマト煮 ポテトサラダ風	トマト,にんじん,黄ピーマン じゃがいも,G.P,スイートコーン	豚肉のトマト煮 ポテトサラダ風 野菜のスープ
おやつ		コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト	コーンフレークヨーグルト
16日(木) 昼	お麩 こまつな きゅうり	豆腐と野菜あん きゅうりのおかか煮	絹ごし豆腐,こまつな,にんじん きゅうり,かつお節	豆腐の肉野菜あん きゅうりのおかか煮 野菜のスープ
おやつ		クタクタアガラサー風	小麦粉,三温糖	やわらかアガラサー
17日(金) 昼	ヨーグルト こまつな たまねぎ	野菜の卵とじ 野菜のスープ	卵,にんじん こまつな,たまねぎ	鶏のみそ風味 野菜の卵とじ 野菜のスープ
おやつ		コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト	コーンフレークヨーグルト
18日(土) 昼	卵黄 こまつな なす	卵,こまつな,にんじん なすのおかか煮	卵,こまつな,にんじん なす,かつお節	マーボー茄子丼風 野菜のスープ
おやつ		パン粥	食パン耳なし,牛乳	ツナロール
20日(月) 昼	豆腐 ブロッコリー さつまいも	ツナと野菜煮 ブロッコリーマッシュ	ツナ水煮缶,こまつな,にんじん ブロッコリー,さつまいも	ツナバーグ ブロッコリーマッシュ 野菜のスープ
おやつ		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	豆腐とひじきのおやき風
21日(火) 昼	豆腐 トマト キャバツ	ツナと野菜のスープ きゅうりのトマト煮	ツナ水煮缶,にんじん,キャバツ きゅうり,トマト	ツナバーグ もずくのトマト煮 キャバツ,えのき 野菜のスープ
おやつ		さつまいもきな粉	さつまいも,牛乳,きな粉	さつまいものきな粉団子
22日(水) 昼	卵黄 にんじん きゅうり	卵,ピーマン,たまねぎ 野菜のおろし煮	卵,ピーマン,たまねぎ きゅうり,にんじん	肉団子のだし煮 スティック野菜風 卵スープ
おやつ		さつまいもの甘煮	さつまいも	さつまいものミルク煮
23日(木) 昼	<b>慰霊の日(休園)</b>			
おやつ				
24日(金) 昼	ヨーグルト こまつな きゅうり	3色粥 ヨーグルト和え	五分かゆ,卵,こまつな,にんじん ヨーグルト,きゅうり,スイートコーン	タコライス風 ヨーグルト和え 野菜のスープ
おやつ		バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク,牛乳	バナナボール
25日(土) 昼	<b>噴煙消毒</b>			
おやつ				
27日(月) 昼	白身魚 にんじん さつまいも	魚と野菜のクタクタ煮 野菜の白和え	キングクリップ,たまねぎ,チンゲンサイ 絹ごし豆腐,ゴーヤ,にんじん	白身魚ののりやき 野菜の白和え 野菜のスープ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風
28日(火) 昼	<b>お弁当会</b>			
おやつ				
29日(水) 昼	卵黄 こまつな カリフラワー	しらすと野菜粥 野菜の卵とじ かぼちゃ和え	五分かゆ,しらす,こまつな,にんじん 卵,こまつな,にんじん かぼちゃ,ブロッコリー,カリフラワー	しらすと野菜のおじや風 豚ひき肉,たまねぎ,トマト かぼちゃ和え 野菜のスープ
おやつ		マッシュポテトでケーキ風	さつまいも,牛乳,ヨーグルト,トマト	おいものケーキ風
30日(木) 昼	豆腐 きゅうり じゃがいも	レバー入りマッシュ 野菜のおかか煮	レバーペースト,じゃがいも きゅうり,かつお節	レバー入りコロック風 きゅうり,レタス,かつお節 もずくのスープ
おやつ		豆腐と野菜のおやき風	絹ごし豆腐,スイートコーン,にんじん	豆腐と野菜のおやき

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子