



# 令和5年6月の予定献立表

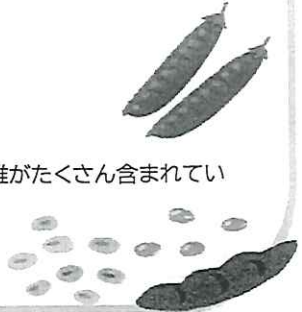
グッピー保育園

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)	
1	木	あわごはん、肉の三色巻き なすみそ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク クジムチ	牛肉、チーズ、豆腐、牛乳、き な粉	米、あわ、いもくず粉、黒糖	にんじん、いんげん、なす、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマ ン、こまつな、パイン	
2	金	あわごはん、鶏のレモンソースかけ 春雨サラダ、スープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	鶏もも、焼き豚、牛乳、煮干し フルーツ	米、あわ、はるさめ、じゃが いも	こまつな、にんじん、きゅうり、えのき、しめじ、りんご、 バナナ	
3	土	ゴーヤー丼、アーサ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、豆腐、牛乳	米、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、あおさ、オレンジ	
5	月	あわごはん、豆腐の肉野菜あんかけ わかめの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク キャロットケーキ	豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、HM粉	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、わかめ、きゅうり、チン ゲンサイ、もやし、オレンジ、にんじん	
6	火	あわごはん、肉詰めピーマン ポリポリサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	豚ひき肉、卵、牛乳、煮干し	米、あわ、パン粉、片栗粉、 さつまいも、ごま	ピーマン、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、レタ ス、しめじ、りんご	
7	水	あわごはん、サバのみそ煮 いんげんの白和え、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	さば、豆腐、牛乳、卵、ヨーグ ルト	米、あわ、小麦粉	長ネギ、にんじん、いんげん、赤ピーマン、ほうれんそう、 だいこん、オレンジ	
8	木	スパゲティミートソース ポテトと豆のサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、大豆、ヨーグル ト、ベーコン、牛乳、しらす	スパゲッティ、じゃがいも、 米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えだまめ、コーン、 キャベツ、しめじ、パイン、ひじき、のり	
9	金	あじさいカレー ヨーグルトのフルーツサラダ 中華スープ	ミルク コーンフレーク	鶏もも、レバー、ヨーグルト、豆 腐、牛乳	米、じゃがいも、コーンフ レーク	たまねぎ、にんじん、りんご、なす、きゅうり、みかん缶、 もも缶、こまつな、えのき	
10	土	<b>弁当</b>		ミルク 調理パン	パン		
12	月	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	ミルク 焼き芋	豚肉、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、さつまいも	ブロッコリー、にんじん、ひじき、にら、だいこん、キャベ ツ、りんご	
13	火	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、チー ズ、鶏ささみ、牛乳、糸かつお	パン、じゃがいも、米、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、レタス、 にんじん、きゅうり、トマト、こまつな、オレンジ、あおしそ	
14	水	あわごはん、魚の唐揚げ きんぴらごぼう、みそ汁、フルーツ	ミルク 白玉きな粉団子	かれい、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、ごま、じゃがいも、 白玉粉	ピーマン、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、長ネギ、りんご	
15	木	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(グワ)、ウシル (みそ汁)、ナイムン(果物)	ミルク アガラサー	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、強力粉	こまつな、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、スイカ	
16	金	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、パイン、ひじき、に ら	
17	土	もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、こまつな、りん ご	
19	月	タコライス、フルーツサラダ コンソメスープ	ミルク オートミールパンケーキ	合いびき肉、チーズ、ヨーグル ト、牛乳、卵	米、さつまいも、オートミ ール	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、コーン、こまつな、に んじん、バナナ、パイン	
20	火	あわごはん、シマナーチャンプルー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいも蒸しパン	豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、HM粉、さつまい も	からしな、にんじん、もずく、きゅうり、トマト、もやし、長 ネギ、オレンジ	
21	水	あわごはん、魚のホイル焼き マカロニサラダ、野菜スープ、フルーツ	ミルク チンピン	鮭、チーズ、ハム、牛乳、卵	米、あわ、マカロニ、小麦粉	しめじ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ、にんじ ん、オクラ、パイン	
22	木	あわごはん、クービーリチー かぼちゃのじゃこがらめ煮 みそ汁、フルーツ	ミルク 甘菓子	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、し らす、牛乳、金時豆	米、あわ、こんにゃく、押麦、 白玉粉	こんぶ、かぼちゃ、こまつな、だいこん、スイカ	
24	土	<b>園内浄化清掃</b>					
26	月	マーボーなす丼 中華スープ、フルーツ	ミルク ツナ野菜サンド	鶏ひき肉、牛乳	パン、じゃがいも、片栗粉、 米	なす、にんじん、まいたけ、ネギ、キャベツ、玉ねぎ、きゅ うり、レタス、りんご	
27	火	<b>弁当会</b>		ミルク オレンジゼリー ビスケット	ビスケット	オレンジ	
28	水	ちらしずし、白身魚のプチプチ焼き 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	卵、白身魚、牛乳	米、小麦粉、パン粉、ごま	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、いんげん、のり、ブ ロッコリー、カリフラワー、トマト、キャベツ、コーン、スイ カ	
29	木	あわごはん、レバーの竜田揚げ ふかしいも、キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	ミルク コーンフレーク パナナ	レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまい も、ごま、コーンフレーク	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、バナナ	
30	金	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー オクラのおかか和え、みそ汁、フルーツ	ミルク きなこココアのラスク	豚肉、豆腐、卵、しらす、糸かつ お、牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも、食パ ン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、オクラ、えのき、こまつ な、パイン	

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <まめ類>

だいず、えだまめ、グリーンピース、そらまめ、えんどうまめ...まめ類と言ってもたくさんありますね。  
えだまめは熟すと大豆に、グリーンピースはえんどうまめとなり、甘煮にするとうぐいす豆と呼ばれます。  
緑色した未熟な豆はビタミン類が多く野菜に分類され、熟したものを乾燥させたものは豆類に分類されます。  
乾燥した豆は長期保存ができて、荒れた土地でもよく育ちます。成長に必要な炭水化物、たんぱく源、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれてい  
て、世界中で大切な食料として育てられ、人々の命をつないできました。  
ごはんに、汁物に、おかずに、おやつに。どんな場面でも食べられますね。みんなの好きな”まめ料理”はなんですか？



琉球料理  
の日

ユッカヌヒー

グングッチ  
グニチー





# 令和5年6月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)	
	献立	献立	献立	主な食材
1日 (木) 昼	豆腐 にんじん なす	野菜の白和え スープ	豆腐,こまつな なす,たまねぎ	
おやつ				いもくず粉,きな粉,さとう
2日 (金) 昼	じゃがいも こまつな きゅうり	よれよれクジムチ きゅうりのおかか煮 スープ	きゅうり,糸かつお こまつな,にんじん	
おやつ				じゃがいも,片栗粉
3日 (土) 昼	卵黄 にんじん たまねぎ	じゃがおやき アーサの炒り卵 スープ	あおさ,卵 にんじん,たまねぎ	
おやつ				豆腐,片栗粉
5日 (月) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	豆腐のおやき 豆腐の野菜あん おろしきゅうり	豆腐,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン きゅうり,糸かつお	
おやつ				コーンフレーク,牛乳
6日 (火) 昼	卵黄 にんじん きゅうり	コーンフレーク 野菜のおかか煮 スープ	にんじん,きゅうり,糸かつお レタス,たまねぎ	
おやつ				さつまいも,牛乳
7日 (水) 昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	野菜の白和え スープ	さやいんげん,赤ピーマン,豆腐 ほうれんそう,だいこん	
おやつ				小麦粉,卵,ヨーグルト
8日 (木) 昼	しらす じゃがいも キャベツ	パンケーキ風 豆入りマッシュ スープ	じゃがいも,えだまめ,大豆,コーン キャベツ,たまねぎ	
おやつ				五分かゆ,しらす,にんじん
9日 (金) 昼	ヨーグルト こまつな なす	しらす粥 野菜のヨーグルトマッシュ スープ	ヨーグルト,きゅうり,にんじん,じゃがいも こまつな,豆腐	
おやつ				コーンフレーク,牛乳
10日 (土) 昼	弁当			
おやつ				五分かゆ,挽きわり納豆
12日 (月) 昼	卵黄 ブロッコリー だいこん	納豆粥 ツナの野菜の卵とじ スープ	卵,ツナ水煮缶,にんじん だいこん,キャベツ	
おやつ				さつまいも,牛乳
13日 (火) 昼	じゃがいも トマト レタス	スイーツポテト風 鶏のトマト煮 野菜入りマッシュ	鶏ささ身,ほうれんそう,たまねぎ,トマト じゃがいも,こまつな	
おやつ				五分かゆ,豆腐,にんじん,こまつな
14日 (水) 昼	白身魚 じゃがいも にんじん	野菜入り豆乳おじゃ 魚のトロトロ煮 野菜入りマッシュ	白身魚,片栗粉 じゃがいも,ピーマン,黄ピーマン	
おやつ				豆腐,きな粉,片栗粉
15日 (木) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	豆腐ときな粉のおやき 野菜の白和え スープ	豆腐,チンゲンサイ こまつな,にんじん	
おやつ				コーンフレーク,牛乳
16日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	コーンフレーク 野菜うどん 野菜の白和え	ゆでうどん,こまつな 豆腐,にんじん,コーン	
おやつ				五分かゆ,豚ひき肉,にんじん
17日 (土) 昼	豆腐 きな粉 こまつな	ポロポロジュシー風 卵と野菜かゆ スープ	五分かゆ,卵,ピーマン,赤ピーマン 絹ごし豆腐,こまつな	
おやつ				食パン耳なし,きな粉
19日 (月) 昼	ヨーグルト さつまいも レタス	ヨーグルトマッシュ スープ	ヨーグルト,さつまいも,コーン トマト,レタス	
おやつ				オートミール,バナナ,ミルク
20日 (火) 昼	豆腐 トマト きゅうり	トロトロオートミール ツナと野菜のトロトロ煮 野菜のおかか煮	ツナ水煮缶,にんじん きゅうり,トマト,糸かつお	
おやつ				さつまいも,バター,牛乳
21日 (水) 昼	卵黄 ブロッコリー キャベツ	魚と野菜のスープ煮 野菜のコロコロ煮	鮭,ブロッコリー,コーン キャベツ,にんじん	
おやつ				コーンフレーク,牛乳
22日 (木) 昼	しらす こまつな だいこん	コーンフレーク しらす入りマッシュ スープ	しらす,かぼちゃ こまつな,だいこん	
おやつ				五分かゆ,あずきあん
24日 (土) 昼	園内浄化清掃			
おやつ				
26日 (月) 昼	じゃがいも キャベツ にんじん	鶏肉と野菜煮 スープ	鶏ひき肉,にんじん,キャベツ,なす じゃがいも,玉ねぎ	
おやつ				レタス,ツナ
27日 (火) 昼	弁当会			
おやつ				じゃがいも,にんじん,片栗粉
28日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー キャベツ	野菜入りおやき 魚と野菜煮 野菜のトマト煮	白身魚,キャベツ トマト,ブロッコリー,カリフラワー	
おやつ				五分かゆ,卵,にんじん,さやいんげん
29日 (木) 昼	豆腐 にんじん レタス	野菜入り卵粥 豆腐の野菜あん 野菜入りマッシュ	豆腐,にんじん,レタス,片栗粉 じゃがいも,たまねぎ	
おやつ				コーンフレーク,牛乳
30日 (金) 昼	しらす じゃがいも こまつな	コーンフレーク 野菜と豆腐煮 スープ	豆腐,コーヤ,たまねぎ こまつな,にんじん	
おやつ				じゃがいも,しらす,片栗粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています