

令和5年6月 予定献立表

めぐみの森保育園

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	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー 茶碗蒸し(鶏肉入り) トマトサラダ フルーツ	ミルク あじさいゼリー	ヨーグルト 生クリーム なんと 粉ゼラチン 卵 鶏肉 豚肉 豆腐	あわ 砂糖 白米	玉葱 人参 ねぎ みつば トマト ゴーヤー 寒天 しいたけ きゅうり オレンジ ブルーベリージャム 小松菜
2	金	ご飯 魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ(ミルク入り) みそ汁 フルーツ	ミルク ちんすこう	ミルク 白身魚 チーズ	片栗粉 砂糖 ジャがいも 白米	玉葱 人参 ピーマン パナナ きゅうり コーン
3	土	麻婆なす丼 チンゲン菜と春雨スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたひき肉 木綿豆腐	あわ 片栗粉 砂糖 白米 はるさめ	玉葱 トマト なす 人参 しめじ チンゲンサイ オレンジ
5	月	タコライス もずくスープ フルーツ	ミルク ポテトフライ	合挽肉 チーズ	片栗粉 すりごま 砂糖 ジャがいも 白米	玉葱 トマト にんにく こねぎ もずく レタス あおのり えのき りんご
6	火	あわご飯 フルーツ かぼちゃのじゃこがらめ クーフィリチー みそ汁	ミルク ジャムサンド	かすてらかまぼこ しらす 豚肉	あわ 片栗粉 食パン 砂糖 白米	昆布 玉葱 人参 あおのり ブルーベリージャム 粉寒天 冬瓜 パイン 小松菜
7	水	青菜ご飯 沖縄風みそ汁 人参しりしー ウサチー フルーツ	ミルク いもようかん	卵 豚肉	ごま こんにゃく 砂糖 さつまいも 白米	玉葱 人参 からしな きゅうり しいたけ たけのこ りんご わかめ
8	木	ご飯 レバーフライ 大根の中華和え アーサ汁 フルーツ	ミルク ちんびん	鶏ささ身 ぶたレバー 木綿豆腐	片栗粉 黒糖 すりごま 小麦粉 砂糖 白米	だいこん トマト 人参 あおさ オレンジ きゅうり ブロッコリー
9	金	あわご飯 肉詰めピーマン トマトの和え物 フルーツ へちまのクリームスープ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	ミルク 卵 ぶたひき肉 チーズ	あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖 白米 ビスケット	冬瓜 玉葱 トマト 人参 ピーマン パナナ 胡瓜 へちま オレンジジュース
10	土	ポロポロジュシー スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	三枚肉	白米	玉葱 人参 えのき オレンジ キャベツ
12	月	夏野菜カレー 黒豆フルーツヨーグルト 野菜スープ	ミルク もずく天ぷら	ヨーグルト ミルク 卵 鶏肉 とりレバー	小麦粉 砂糖 白米	玉葱 なす 人参 にんにく ピーマン 南瓜 コーン スッキーニ キャベツ パナナ 舞茸 みかん・もも缶 りんご
13	火	あわご飯 さばの照り焼き パパイアチー みそ汁 フルーツ	ミルク あまがし	蒸しかまぼこ あずき さば	あわ 押麦 三温糖 黒糖 砂糖 白玉粉 白米	玉葱 人参 赤ピーマン オクラ しめじ オレンジ 小松菜 パパイア
14	水	沖縄そば にがな入り白和え フルーツ	ミルク 納豆しらすおにぎり	蒸しかまぼこ 三枚肉 挽きわり納豆 木綿豆腐	沖縄そば こんにゃく 砂糖 白米	玉葱 人参 こねぎ 長ネギ りんご ほうれん草
15	木	ご飯 うじら豆腐 千切りいりちー フルーツ クーリジシ	ミルク くずもち	すり身 三枚肉 きな粉 卵 ぶたばら肉 木綿豆腐	いもくず 黒糖 すりごま こんにゃく 砂糖 白米	昆布 切干大根 人参 グリーンピース しいたけ とうがん パイン ひじき
16	金	ご飯 もずく酢 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ローストオープン サンド	糸かつお 三枚肉 卵 チーズ	こめ 小麦粉 ロールパン 白米 ジャがいも	もずく 玉葱 トマト 人参 きゅうり えのき ゴーヤー オレンジ ピーマン コーン
17	土	すきやき丼 野菜スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	豚肉	砂糖 しらだき 白米	玉葱 トマト 人参 長ネギ キャベツ パナナ
19	月	あわごはん クリームシチュー スープ フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	ミルク ツナフレーク 鶏肉	あわ 砂糖 ジャがいも そうめん 白米	玉葱 人参 オレンジ 小松菜 ブロッコリー エリンギ ねぎ
20	火	あわご飯 豚しゃぶサラダ かぼちゃの甘煮 へちまのみそ汁 フルーツ	ミルク パナナケーキ	卵 豚肉 木綿豆腐	あわ すりごま 小麦粉 砂糖 白米	トマト 人参 レタス かぼちゃ きゅうり コーン パナナ へちま もやし オレンジ
21	水	お弁当会	ミルク リンゴタルト	小麦粉 バター 砂糖 ミルク	卵	りんご
22	木	あわご飯 牛肉巻き巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 中華風蒸しパン	牛肉 チーズ 木綿豆腐 練乳	あわ 小麦粉 砂糖 白米	玉葱 人参 青ピーマン いんげん キャベツ しいたけ パイン もやし
24	土	職員研修 (お弁当会)				
26	月	きつねうどん かき揚げ フルーツ	ミルク ふかしいも	ミルク 白身魚 卵	うどん ゆで 小麦粉 砂糖 さつまいも	玉葱 人参 長ネギ えだまめ オレンジ コーン
27	火	もずく丼 みそ汁 フルーツ	コーンフレーク インミルク フルーツ	豚ひき肉 豆腐 卵	白米 コーンフレーク	ピーマン みつば パイン ねぎ もずく パナナ
28	水	ご飯 おから餃子 南蛮サラダ スープ フルーツ	ミルク 黒棒	鶏ひき肉 おから 豚肉	三温糖 小麦粉 黒糖 白米	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ひじき ブロッコリー きゅうり もやし まいたけ レタス トマト りんご
29	木	鶏ごぼうピラフ 手作りワンドンスープ フルーツきんとん フルーツ	ミロミルク ロールサンド	ミルク 豚肉 おから 卵 鶏肉	ぎょうざの皮 さつまいも 砂糖 ロールパン	玉葱 人参 長ネギ コーン ごぼう パナナ チンゲンサイ パイン缶 マッシュルーム りんご
31	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク お誕生日ケーキ	合挽肉 チーズ 卵	小麦粉 パン粉 白米	玉葱 人参 セロリ コーン きゅうり キャベツ オレンジ

琉球料理の日

旧暦5月5日は「グングウチグニチ」

旧暦の5月4日は豊漁祈願の行事である「ユッカヌヒー」の翌日にあたります。

邪気を払って、家族の健康や、子どもの健やかな成長を祈願する行事です。

邪気を払ってくれる神様にしょうぶの葉やあまがしをお供えします。

今年は6月22日



令和5年6月 離乳食献立表

めぐみの森保育園

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
1日 (木) 給食	ゴーヤー炒め煮 鶏肉ときゅうり和え オニオンスープ	ゴーヤー炒め煮 鶏肉ときゅうり和え オニオンスープ	豆腐と人参すりつぶし煮 小松菜ペースト オニオンスープ
おやつ	きざみバナナ	きざみバナナ	
2日 (金) 給食	白身魚と野菜のうま煮 ポテトサラダ 冷やしトマト みそ汁	白身魚と野菜のうま煮 マッシュポテトきざみ野菜 みじんトマト みそ汁	魚のすりつぶし煮 とろろマッシュポテト 野菜ペースト スープ
おやつ	マンナ	卵ボーロ	
3日 (土) 給食	鶏肉入り野菜たっぷりおじや チンゲン菜とトマトのスープ 湯豆腐	鶏肉入り野菜たっぷり粥 チンゲン菜とトマトのスープ 煮豆腐	野菜たっぷりとろろ粥 豆腐ペースト チンゲン菜とトマトのスープ
おやつ	チーズトースト	パンのチーズ煮	
5日 (月) 給食	ひき肉入りリゾット レタスとトマトのサラダ スープ	ひき肉入りお粥 きざみトマト レタスのスープ	豆腐のすりつぶし うらごしトマト とろろレタス スープ
おやつ	じゃが芋ガレット	じゃが芋ガレット	
6日 (火) 給食	かぼちゃ甘煮 豚肉と野菜炒め煮 冬瓜のくず煮 みそ汁	かぼちゃ軟らか煮 豚肉と野菜のやわらか煮 冬瓜のくず煮 みそ汁	豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ 冬瓜のくずし煮 スープ
おやつ	パン粥	パン粥	
7日 (水) 給食	沖縄風みそ汁 からし菜の煮びたし 人参しりしー 胡瓜とワカメ和え	沖縄風みそ汁 からし菜のくたくた煮 人参やわらか煮 胡瓜のみじん煮	ささ身ペースト 胡瓜ペースト うらごし人参 玉葱スープ
おやつ	いもきんとん	いもきんとん	
8日 (木) 給食	鶏レバー軟らか煮 大根の和え物 スープ	鶏レバー軟らか煮 野菜のみじん和え 豆腐のスープ	鶏レバーペースト 人参おろし 胡瓜ペースト 豆腐のスープ
おやつ	プチちんびん	きざみプチちんびん	
9日 (金) 給食	豆腐とピーマンのうま煮 スープ 胡瓜と人参の和え物	豆腐とピーマンのうま煮 スープ 胡瓜と人参の煮びたし	豆腐ペースト 胡瓜のすりおろし 人参ペースト スープ
おやつ	マンナ フルーツ	卵ボーロ フルーツ	
10日 (土) 給食	野菜入りおじや スープ	野菜入りおかゆ スープ	さつまいもマッシュ 豆腐のスープ キャベツペースト／うらごし人参
おやつ	野菜入りおやき	野菜入りおやき	
12日 (月) 給食	鶏ひき肉と夏野菜のシチュー 黒豆フルーツヨーグルト 野菜スープ	鶏ひき肉と夏野菜のシチュー 黒豆フルーツヨーグルト 野菜スープ	ささみペースト かぼちゃのマッシュ ペーストナス・人参 スープ
おやつ	野菜入りヒラヤーチー	野菜入りヒラヤーチー	
13日 (火) 給食	白身魚のムニエル パパイヤリチー みそ汁	白身魚のほぐし煮 人参たまねぎ炒め煮 みそ汁	白身魚のペースト キャベツペースト うらごし人参
おやつ	フルーツ	フルーツ	
14日 (水) 給食	煮込み沖縄そば 小松菜の白和え	煮込みうどん 小松菜の白和え	くたくたうどん煮 小松菜ペースト／豆腐ペースト
おやつ	おじや	おじや	
15日 (木) 給食	鶏ひき肉と豆腐だんごのうま煮 冬瓜ウブシー かき玉汁	鶏ひき肉と豆腐だんごのうま煮 冬瓜ウブシー かき玉汁	ささみペースト 人参・玉ねぎペースト スープ
おやつ	よれよれくずもち	よれよれくずもち	
16日 (金) 給食	和え物 ゴーヤー炒め煮 スープ	きゅうり煮浸し ゴーヤー炒め煮 スープ	豆腐ペースト さつま芋マッシュ 人参ペースト
おやつ	パン粥	パン粥	
17日 (土) 給食	鶏ひき肉入りおじや 野菜スープ 湯むぎトマト フルーツ	鶏ひき肉入りおじや 野菜スープ きざみトマト フルーツ	野菜粥 うらごしトマト キャベツペースト スープ
おやつ	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	
19日 (月) 給食	鶏と野菜のクリーム煮 チーズ入りサラダ スープ	鶏と野菜のうま煮 チーズ入りサラダ スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	ソーメンタチャー	きざみソーメン	

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
20日 (火) 給食	豚しゃぶサラダ かぼちゃの甘煮 へちまのみそ汁	豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃの甘煮 へちまのスープ	豆腐ペースト マッシュかぼちゃ もやしと胡瓜のペースト
おやつ	バナナ	きざみバナナ	
21日 (水) 給食	スープ ささみとトマトのうま煮 やわらか温野菜	スープ ささみとトマトのうま煮 みじん温野菜	ささみペースト とろろマッシュポテト うらごしトマト＆ブロッコリー スープ
おやつ	かぼちゃの茶巾	かぼちゃの茶巾	
22日 (木) 給食	鶏肉と野菜のコトコト煮 豆腐チャンプルー チーズ みそ汁	鶏肉と野菜のくたくた煮 みじん野菜と豆腐煮 チーズ スープ	豆腐のつぶし煮 キャベツのとろろ煮 人参ペースト オニオンスープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
24日 (土) 給食	職員研修（お弁当会）		
おやつ			
26日 (月) 給食	煮込みうどん 白身魚のピカタ 野菜のコロコロ煮	とろろ煮込みうどん 白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮	くたくたうどん煮 白身魚ペースト 人参ペースト
おやつ	やわらかさつまいも	つぶしさつまいも	
27日 (火) 給食	野菜入りおじや みそ汁	野菜入り粥 みそ汁	小松菜ペースト ささみペースト 人参つぶし煮 スープ
おやつ	バナナ入りコーンフレーク	バナナ入りコーンフレーク	
28日 (水) 給食	鶏ひき肉と野菜煮 サラダ 野菜スープ	鶏ひき肉と野菜のくたくた煮 サラダ 野菜スープ	ささみペースト ブロッコリーペースト トマトペースト スープ
おやつ	豆腐のおやき	豆腐のおやき	
29日 (木) 給食	鶏ごぼうやわらか煮 フルーツきんとん チンゲン菜のスープ	鶏ごぼうくたくた煮 フルーツきんとん チンゲン菜のスープ	豆腐ペースト うらごしさつま芋 にんじんペースト スープ
おやつ	パン粥	パン粥	
30日 (金) 給食	ハンバーグ セロリチーズサラダ スープ	肉だんご煮 セロリチーズサラダ スープ	ささみペースト やさいペースト スープ
おやつ	ガレット	ガレット	

離乳食中期（7～8カ月頃）

離乳食中期になると、だんだんと赤ちゃんが食事に慣れてきて、舌やあごで食べ物をつぶせるようになってきます。この頃のお口の動きは、口角左右対称。舌は前後に加えて離乳食の固さは、大人が指でつまんで押しつぶすときに詰めの色が変わらない程度が目安です。

