

6月 乳児給食献立表

令和8年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかい)	体の調子をとるもの (みどりいろ)	はたらくかになるもの (きいろ)	備考	おやつ	
1	月	牛乳 ごはん ほたてのチーズパン粉焼き かぼちゃのうま煮 メロン	牛乳 豚肉 はんぺん	パセリ かぼちゃ 人参 さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ メロン	米 麦 パン粉 オリーブオイル 小麦粉 砂糖 ジャがいも	ほたてのチーズパン粉焼き 0歳児：2個 1歳児：2個 2歳児：2個	ミルクプリン (マスカットゼリー)	
2	火	牛乳 ごはん 大根ツナ風味煮 ウインナー オレシ	牛乳 ツナ油揚げ 生揚げ ウインナー	大根 人参 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん オレシ	米 麦 砂糖 里芋	ウインナー 0歳児：2本 1歳児：2本 2歳児：3本	れんにゅういちごパン (米粉のまるいパン &いちごジャム)	
3	水	牛乳 食卓ロール 手作りがんものあんかけ ごぼうのスープ バナナ	牛乳 焼き豆腐 ささみ油揚げ 豚肉	人参 グリンピース しいたけ 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 切干大根 バナナ	食卓ロール 片栗粉 砂糖 油		ハートのバイク乳卵不使用> (うすやきせんべい) にゅうらんあんりんりょう くまろジャム (お茶)	
4	木	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 切干大根のサラダ すいか	牛乳 鶏肉 生揚げ 煮込み竹輪	玉ねぎ 人参 竹の子 小松菜 干しいたけ もやし	米 麦 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 ごま油	()内のおやつは、 上段のおやつに、ア レルゲンを含む場合 の代替食です。	どうぶつまるぼうろ (キヌアめられ)	
5	金	牛乳 ドックパン(1/2) インディアンスパゲティ かぼちゃのスープ フルークボンチ	牛乳 ささみ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト プルーンエキス かぼちゃ キャベツ えのきだけ さやいんげん みかん もも パイン	ドックパン カレールウ スパゲティ カクテルゼリー りんごジュース		スイートポテト<乳卵不使用> (あまなつゼリー)	
6	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳	
8	月	牛乳 ハヤシライス ささみとアスパラのサラダ メロン	牛乳 豚肉 豆乳 ささみ油揚げ	人参 玉ねぎ さやいんげん プルーン マッシュルーム グリーンアスパラ とうもろこし きゅうり もやし メロン	米 麦 砂糖 ジャがいも ハヤシルウ		はとくちのけんこうしゅうかん ゼリー (ひゅうがなつゼリー)	
9	火	牛乳 ごはん すき焼き風煮 出し巻き卵 オレシ	牛乳 牛肉 煮込み竹輪 焼き豆腐 卵	玉ねぎ 人参 白菜 えのきだけ ねぎ こんにゃく しいたけ オレシ	米 麦 砂糖 砂糖	出し巻き卵 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	ドックパンと おさかなりーゼー (米粉のまるいパン &りんごジャム)	
10	水	牛乳 黒糖ロール 鶏肉の唐揚げ とうもろこしの豆乳スープ デラウエア	牛乳 鶏肉 ハム 豆乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし ほうれんそう デラウエア	黒糖ロール 片栗粉 油 里芋		鶏肉の唐揚げ 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	ファイバーヨーグルト 鉄分プラス (こくさんみかんゼリー)
11	木	牛乳 ごはん ひらめのみそ汁 豆腐とわかめのみそ汁 すいか	牛乳 ひらめ 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 すいか	米 麦 砂糖 ざつまいも		あまからせんべい 減塩 (いしやきいもふうわがし) オレンジミックススムージー (マンゴー入り)	
12	金	牛乳 レーズンパン 八宝菜 コーンしゅうまい バナナ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ しいたけ もやし 白菜 玉ねぎ とうもろこし バナナ	レーズンパン ジャがいも 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	コーンしゅうまい 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	レモンケーキ (ピーチゼリー)	
13	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 しいたけ ほうれんそう	うどん		パン・牛乳	
15	月	牛乳 チャーハン チンゲンサイのスープ メロン	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ チンゲンサイ 人参 もやし たけのこ メロン	米 麦 春雨 ごま油		あじさいゼリー	
16	火	牛乳 ごはん 豚肉の西京焼き 冬瓜のくず煮 オレシ	牛乳 豚肉 西京みそ 鶏肉 生揚げ	玉ねぎ ねぎ 冬瓜 人参 小松菜 干しいたけ オレシ	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖		豚肉の西京焼き 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	こどりのちぎりパン (米粉のまるいパン &いちごジャム)
17	水	牛乳 ブルーベリーパン(1/2) 鶏肉とマカロニのクチャップ炒め ポトフ すいか	牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 大根 人参 キャベツ ブロッコリー すいか	ブルーベリーパン マカロニ 砂糖 ジャがいも		のりせんべい (こつぷじゃがめられ) はっこうにゅう (お茶)	
18	木	牛乳 赤しそごはん 豆腐ハンバーグ なすのみそ汁 バナナ	牛乳 焼き豆腐 豚肉 豆乳 花枝 油揚げ みそ	赤しそふりかけ 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし 人参 なす ねぎ えのきだけ バナナ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 里芋		うさぎまんじゅう (かぼちゃプリン) <乳卵不使用>	
19	金	牛乳 クロワッサン(乳含む) サーモンフライ トマトのスープ デラウエア	牛乳 鶏肉	パセリ 玉ねぎ 人参 トマト なす 水菜 デラウエア	クロワッサン 小麦粉 卵粉 油 ジャがいも		誕生会 お誕生日ゼリー	
20	土	牛乳 あんかけ焼きそば	豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳	
22	月	牛乳 夏野菜のカレー 中華サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 豆乳 ツナ油揚げ わかめ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 オクラ なす マッシュルーム プルーンエキス きゅうり もやし 人参 もも みかん	ジャがいも カレールウ 米 麦 砂糖 ごま油 ごま 砂糖		くとうろしせんべい (ポテトスナック) アップルジュース	
23	火	牛乳 ごはん 麻婆茄子 チキンナゲット バナナ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 おから	玉ねぎ 人参 なす ねぎ たけのこ バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 パン粉 小麦粉 クラッカー粉 砂糖 油	チキンナゲット 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	ほっかいどうミルクパン (米粉のまるいパン &りんごジャム)	
24	水	牛乳 米粉パン すずきのトマトソース キャベツのスープ デラウエア	牛乳 すずき ハム	トマト 玉ねぎ パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし デラウエア	米粉パン 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 ジャがいも		ソフトクリームヨーグルト <バナナ> (ないらんゼリー)	
25	木	牛乳 枝豆ごはん 大根のみそ汁 オレシ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 玉葱 わかめ みそ オレシ	人参 枝豆 干しいたけ 大根 玉ねぎ 小松菜 白菜 オレシ	砂糖 米 麦		おほしさまスナック	
26	金	牛乳 食パン ささみとかぼちゃの天ぷら ほうれんそうのスープ すいか	牛乳 ささみ 卵 ベーコン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれんそう 白菜 すいか	食パン 小麦粉 油	ささみの天ぷら 0、1歳児：1個 2歳児：2個 かぼちゃの天ぷら 0、1、2歳児：1個	こめこのカップケーキ <メープル><乳卵不使用> (パインゼリー)	
27	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	人参 ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳	
29	月	牛乳 ごはん 鶏肉のオレンジ照り焼き 吉野汁 バナナ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 油揚げ	大根 人参 しいたけ ねぎ バナナ	米 麦 オレンジマーマレード 里芋 片栗粉	鶏肉のオレンジ照り焼き 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	シューアイス (あおめゼリー)	
30	火	牛乳 ごはん 回鍋肉 春雨サラダ オレシ	牛乳 豚肉 みそ ハム	キャベツ 人参 ピーマン しいたけ きゅうり 人参 オレシ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ごま油 砂糖		ミニあんぱん<乳卵不使用> (米粉のまるいパン &いちごジャム)	

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※採食所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

お口の歯予防

6月は歯と口の健康週間があります。口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。虫歯になるとお口の健康が保てず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから膜を作り、歯を溶かしてしまふため、食事に大きく関係します。

虫歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

あじさいゼリー

<こども6人分>

A
ぶどうジュース 140ml
砂糖 7g
粉寒天 0.6g

B
水 222ml
砂糖 44g
アガー 5.5g

- ①鍋にAのぶどうジュース、砂糖、粉寒天を入れて、沸騰させる。沸騰したら弱火で2分程度煮る。パットに7mm程度の高さになるように流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ②Bの砂糖とアガーをしっかりと混ぜ合わせる。鍋に混ぜ合わせておいた砂糖とアガーを少しずつ振り入れ、よくかき混ぜてから火にかける。中火でかき混ぜながら、沸騰後1分程度煮る。①と同様パットに7mm程度の高さになるように流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③それぞれ冷やし固まったら、サイコロ状になるように切り、二色になるようにカップに盛り付ける。

午前おやつ

やさしいハイハイ
くろまききなこクッキー
くろまききなこスナック
胚芽クッキー
うすやきせんべい
ミニポーロ
やさしいビスケット
サラダせんべい

