

令和7年6月 献立表

中・後期食

ハレルヤ保育園

日				曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料
					昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
2	16	30	月		お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉とキャベツのみそ煮 すまし汁(にんじん・ほうれんそう)	煮込みうどん りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 うどん	キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ ほうれんそう	昆布だし汁 食塩
3	17		火		お粥(中期)軟飯(後期) ポークチャップ 野菜スープ(たまねぎ・わかめ)	野菜粥 りんご	豚肉	米 砂糖 さといも	たまねぎ にんじん ほうれんそう わか め コーン	ケチャップ しょう ゆ 昆布だし汁 食 塩
4	18		水		お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(にんじん・チンゲンサイ)	煮奴 バナナ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖	にんじん チンゲン サイ グリンピース かぼちゃ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
5	19		木		お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ(じゃがいも・コーン)	煮込みスパゲティ りんご	豚肉	米 砂糖 じゃがい も スパゲティ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
6	20		金		お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(たまねぎ・わかめ)	おじや オレンジ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	チンゲンサイ にん じん たまねぎ わ かめ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
7	21		土		お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	青菜粥 りんご	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼちゃ だいこん たまねぎ こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
9	23		月		お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	煮奴 りんご	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ かぼ ちゃ にんじん わ かめ りんご ほう れんそう	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24		火		お粥(中期)軟飯(後期) 炒り豆腐 みそ汁(だいこん・チンゲンサイ)	トースト オレンジ	豚肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ) き な粉 粉ミルク	米 砂糖 パン	たまねぎ にんじん チンゲンサイだい こん キャベツ オ レンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
11	25		水		お粥(中期)軟飯(後期) 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ(キャベツ・にんじん)	煮込みうどん すいか	豚肉	米 砂糖 じゃがい も	キャベツ にんじん たまねぎ かぼ ちゃ すいか	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
12	26		木		お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(たまねぎ・こまつな)	甘煮 バナナ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	にんじん たまねぎ こまつな バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁
13	27		金		お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ みそ汁(たまねぎ・わかめ)	野菜粥 りんご	ささみ 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	かぼちゃ たまね ぎ にんじん こま つな わかめ りん ご	しょうゆ 昆布だし 汁
14	28		土		お粥(中期)軟飯(後期) すき焼き風煮 みそ汁(わかめ・にんじん)	青菜粥 りんご	鶏肉 豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん たまねぎ わかめ チンゲン サイ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁

☆おっぱいはいつまで飲ませる？☆世界保健機関(WHO)の母乳育児のガイドラインでは、「生後6カ月までは母乳のみで栄養をとって、そのあとも適切な食事を補いながら2才以上まで母乳を続けること」を推奨しています。ただ、保育園に通う、ママが身体的につらい、赤ちゃん自身が母乳を必要としなくなる…など、家庭によって事情はさまざま。いつまであげないといけない、いつまでにやめないとけないという決まりはないので、赤ちゃんの様子やママの事情に合わせて、やめどきを決めましょう。ただし、哺乳びんでミルクをあげるのは、1才ごろを目安に卒業を。哺乳びんでミルクを飲むと、とくに前歯のすき間にミルクのかすがたまりやすく、歯磨きをしてもしきれないことがあるからです。1才ごろからはコップに切り替えられるように、練習をしていきましょう。

令和7年6月 献立表

初期食

ハレルヤ保育園

日				曜	献立名	あか	黄	みどり	調理より
					昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
2	16	30	月		お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	かぼちゃ にんじん	☆離乳食はいつからはじめる？ 離乳食は、消化機能が発達し、母乳・ミルク以外のものを飲み込む準備が整ってきた、5～6カ月ごろからスタートしましょう。初めて離乳食を食べさせる日は、 1. 赤ちゃんの体調がいい日 2. 外出などの予定がなく親に余裕がある日 3. かかりつけ医が休みではない日と、1～3の条件が整う日がベストです。食べる量や栄養バランスは、スタートしたばかりのころは気にしなくてOKです。始めてからしばらくは、赤ちゃんに食べることを慣れさせ、食べる楽しみを伝えてあげましょう。 ☆都合により食材を変更する場合があります☆
3	17		火		お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) ほうれんそうのペースト(後期) 麴のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麴	米	たまねぎ ほうれんそう	
4	18		水		お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	にんじん チンゲンサイ	
5	19		木		お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) キャベツのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米 じゃがいも	キャベツ	
6	20		金		お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	にんじん チンゲンサイ	
7	21		土		お粥(前、後期) だいこんのペースト(前、後期) かぼちゃのペースト(後期) 麴のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麴	米	だいこん かぼちゃ	
9	23		月		お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	たまねぎ にんじん	
10	24		火		お粥(前、後期) キャベツのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	キャベツ にんじん	
11	25		水		お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) じゃがいものペースト(後期) 麴のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麴	米 じゃがいも	たまねぎ	
12	26		木		お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) たまねぎのペースト 白身魚のペースト 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	にんじん たまねぎ	
13	27		金		お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	こまつな たまねぎ	
14	28		土		お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) 麴のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麴	米	にんじん チンゲンサイ	