

令和2年度6月 予定献立表

玉の子保育園
作成栄養士 仲田栄子

月		火	水	木	金	土
昼食	1	2	3	4	5	6
	黒米ごはん チンジャオロース ココロサラダ はんぺんのすまし汁 りんご	あわごはん 鮭のポテトクリーム焼き キャベツ炒め 根菜の味噌汁 オレンジ	スパゲッティミートソース ひじきサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん チキン照り焼き かぼちゃサラダ 青菜と1/4のみそ汁 りんご	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあんかけ キャベツとキュウリのごま和え アーサ汁 オレンジ	
おやつ	牛乳 クリームチーズ入りスコーン	牛乳 そうめんちゃんぶる	牛乳 青菜おにぎり	牛乳 チンピン	牛乳 くずもち	牛乳 みそ焼きおにぎり
昼食	8	9	10	11	12	13
	黒米ごはん ゴーヤチャンプルー チキンのゴマサラダ 大根のみそ汁 りんご	あわごはん 魚のゴマみそ焼き 揚げごぼう イナムドゥチ オレンジ	焼きそば オクラのおかか和え ワカメスープ バナナ	ごはん さばのみそ煮 人参サラダ ニラ卵みそ汁 オレンジ	麦ごはん 野菜の肉巻き 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁 りんご	
おやつ	牛乳 きなこクッキー	ヨーグルト和え ぼりぼり田作り	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 フレンチトースト	牛乳 サター-アングギー	牛乳 ワカメおにぎり
昼食	15	16	17	18	19	20
	五目チャーハン もやしのゴマ和え ゆし豆腐 オレンジ	あわごはん 鮭のオーロラソース焼き パイパイリチー ワンタンスープ りんご	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 鮭のムニエル じゃが芋とニラの炒め 肉団子スープ りんご	麦ごはん ツチ巻き 厚揚げと水菜のサラダ ヘチマのみそ汁 スイカ	
おやつ	牛乳 ツナサンド	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 ニラヒヤチャー	牛乳 おかか昆布おにぎり	
昼食	22	23	24	25	26	27
	黒米ごはん 白身魚のピカタ 青菜のすまし汁 オレンジ ヘチマンブシー	ピピン丼 はんぺんのしょうゆマヨ焼き なめこの味噌汁 りんご	あわごはん 肉豆腐 コーンのマカロニサラダ ワカメと麩のみそ汁 バナナ	ごはん 魚のカレーかけ ひじき炒め 冬瓜のみそ汁 オレンジ	コーンピラフ 豆腐ハンバーグ トマトサラダ コンソメスープ スイカ	
おやつ	牛乳 ジャムパン	牛乳 バナナココア蒸しパン	牛乳 肉そぼろおにぎり	牛乳 オニまんじゅう	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 ツチカレーおにぎり
昼食	29	30				
	黒米ごはん サンマの竜田揚げ 切干大根のゴマ和え 大根のみそ汁 オレンジ	中華丼 焼きとうもろこし みそ汁 (エノキ・豆腐) スイカ				
おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 しらすトースト				

※児童の年齢、保育所の行事、給食材料などの都合で、献立を変更することがあります。



6月 幼児食予定献立表



2020年度

玉の子夜間保育園

	月	火	水	木	金	土
幼児食	1 ご飯 豚肉のピカタ 春雨とキャベツのカレー炒め 大根のみそ汁 フルーツ	2 トマトライス ゆでタマゴ添え マカロニサラダ アーサ汁 フルーツ	3 ご飯 サンマの蒲焼き丼 野菜チャンプルー 玉子スープ フルーツ	4 ご飯 チキン照り焼き トマト・レタスサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ	5 ご飯 魚フライ ポテトサラダ きのこのみそ汁 フルーツ	6
離乳食						
幼児食	8 ご飯 鮭の塩焼き パパイヤチャンプルー 冬瓜とオクラのみそ汁 フルーツ	9 レタスチャーハン 揚げ鶏の南蛮漬け 春雨スープ フルーツ	10 ご飯 ゴーヤーチャンプルー 刻み昆布の煮物 鶏汁 フルーツ	11 夏野菜カレー きゅうりのゴマ和え コーンと青菜のスープ フルーツ	12 ご飯 グルクンの野菜あんかけ 小松菜のじゃこ和え もずくのすまし汁 フルーツ	13 沖縄そば ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え フルーツ
離乳食						
幼児食	15 あわご飯 魚の野菜あんかけ きゅうりとレタスのサラダ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	16 麦ご飯 ゴーヤーハンバーグ キャベツ・コーン和え 白みそ野菜スープ フルーツ	17 鯛めし 中華風四色和え ゆし豆腐 フルーツ	18 黒米 ササミの中華炒め 大根と大豆のサラダ えのきのみそ汁 フルーツ	19 ご飯 ビビンバ キャベツの洋風白和え 冬瓜と厚揚げのみそ汁 フルーツ	20
離乳食						
幼児食	22 ご飯 照り焼きロールチキン キャベツのナムル 大根と麩のみそ汁 フルーツ	23 カレーうどん 小松菜のお浸し 玉子スープ フルーツ	24 ご飯 豚肉のおろし和え トマトのしょうが炒め はんぺんのお吸い物 フルーツ	25 ご飯 なすとピーマンのみそ炒め からし菜の昆布和え わかめスープ フルーツ	26 ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ むらくもスープ フルーツ	27 ご飯 鯖のにんにくソテー 白菜とベーコンのサラダ 田舎風野菜スープ フルーツ
離乳食						
幼児食	29 ご飯 魚のごま揚げ からし菜チャンプルー 春雨とカニ棒の和え物 フルーツ	30 ご飯 ゴーヤーミートローフ スパサラダ 白菜スープ フルーツ				
離乳食						

弁当会

職員研修

6月の予定献立表

離乳食 (中期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年6月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あが)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をどとのえる (みどり)	その他
1	月	おかゆ 肉そぼろ煮 青菜と玉ねぎの 柔らか煮 ジャガイモのすまし汁 りんご 又はオレンジ	おじや おやき	鶏ささみ 粉ミルク	精白米 かたくり粉 ジャがいも	ピーマン にんじん ちんげん菜 たまね ぎ りんご	
2	火	おかゆ 魚のトロトロ煮 そぼろ煮 す まし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	ペに鮭	精白米 ジャがいも かたくり粉 そうめ ん 乾	にんじん キャベツ 大根 ネーブル 生 たまねぎ	
3	水	おかゆ 野菜の柔らか煮 レタスの柔 らか和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉	なす たまねぎ レタス 白菜 にんじ ん パナナ キャベツ	
4	木	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 かぼ ちゃ甘煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし しらす干し	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな りんご	
5	金	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ キャ ベツのそぼろ煮 すまし汁 りんご又は オレンジ	おじや すまし汁	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん キャベツ インゲン ネーブル 生 白ねぎ	
6	土	♪お弁当会♪	おじや すまし汁		精白米 かたくり粉	こまつな ピーマン にんじん たまね ぎ	
8	月	おかゆ 豆腐チャンプルー風煮 おろし 煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	沖縄豆腐 鶏ささみ	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	たまねぎ にんじん 大根 りんご	
9	火	おかゆ 魚のトロトロ煮 そぼろ煮 す まし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁 ヨーグルト和え	白身魚 ヨーグルト (プレーン)	精白米 ジャがいも	にんじん キャベツ トマト ネーブル 生 たまねぎ りんご	
10	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ おろし 和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり りんご キャベツ パナナ	
11	木	おかゆ ナスのそぼろ煮 ブロッコリー柔 らか煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	パン粥 すまし汁	鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 食パン (耳なし)	ピーマン なす たまねぎ ブロッコリー 大根 にんじん ネーブル 生	
12	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そぼろ 煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 ジャがいも	インゲン にんじん たまねぎ ちんげん 菜 りんご	
13	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 キャ ベツのたくた煮 すまし汁 りんご又はオ レンジ	おじや そうめんトロトロスープ	鶏もも肉 皮なし	精白米 かたくり粉 おつゆ麩 そうめ ん 乾	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パナナ	
15	月	おかゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋ミルク マッシュ ゆし豆腐 (離乳食) りん ご又はオレンジ	パンがゆ すまし汁	粉ミルク ゆし豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも ロー ルパン	レタス こまつな にんじん 葉ねぎ ネーブル 生	
16	火	おかゆ 鮭のもみじあんかけ 大根そ ぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや さつま芋ミルク煮	ペに鮭 粉ミルク	精白米 かたくり粉 さつまいも	にんじん たまねぎ 大根 りんご ブ ロッコリー	
17	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ブロッコ リーそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	たまねぎ コーン缶 にんじん ブロッコ リー こまつな ネーブル 生 キャベツ	
18	木	おかゆ 鮭のトロトロ煮 おろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	ペに鮭 粉ミルク	精白米 ジャがいも かたくり粉	にんじん 大根 りんご ピーマン	
19	金	おかゆ けいり野菜の柔らか煮 人参 そぼろ煮 そうめんトロトロスープ りん ご又はオレンジ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 ジャがいも そうめん 乾	にんじん たまねぎ へちま すいか ピーマン なす	
20	土	職員研修					
22	月	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし 汁 りんご又はオレンジ	パンがゆ すまし汁	鶏挽き肉 粉ミルク 沖縄豆腐	精白米 食パン (耳なし)	なす たまねぎ ホールトマト缶詰 ブ ロッコリー りんご ちんげん菜	
23	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ もやし のそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 さつまいも おつ ゆ麩	ほうれんそう にんじん 玉ねぎ りんご	
24	水	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 レタ スのそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオ レンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん 白菜 たまねぎ レタス トマ ト パナナ	
25	木	おかゆ 魚のトロトロ煮 キャベツのそ ぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	白身魚	精白米 ジャがいも そうめん 乾	にんじん キャベツ とうがん こまつな ネーブル 生 ちんげん菜	
26	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ おかか 和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 削り節 (糸かつお)	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ トマト レタス こま つな キャベツ すいか	
27	土	おかゆ 魚のそぼろ煮 大根のおろし 煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	インゲン 赤ピーマン たまねぎ 大根 にんじん こまつな パナナ	
29	月	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 かぼ ちゃ甘煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ささみ 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ 大根 ほうれんそう ネーブル 生 ほうれんそ う ちんげん菜	
30	火	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし 汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	鶏ささみ 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	白菜 にんじん 葉ねぎ すいか	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※7日、14日、21日、28日は日曜日のためお休みです

6月の予定献立表

離乳食 (後期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年6月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	カや熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	月	おかゆ 肉そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 ジャガイモのすまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 かつり粉 ジャがいも 食塩不使用バター	ピーマン にんじん ちんげん菜 たまねぎ りんご	
2	火	おかゆ 魚のトロトロ煮 そぼろ炒め煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	ベニ鮭	精白米 ジャがいも かつり粉 なたね油 そうめん 乾	にんじん キャベツ 大根 ネーブル 生 たまねぎ	
3	水	おかゆ 野菜の炒め煮 レタスの柔らか和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 かつり粉 なたね油	なす たまねぎ レタス 白菜 にんじん パナナ キャベツ	
4	木	おかゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃ甘煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 しらす干し	精白米 かつり粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな りんご	
5	金	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ キャベツのそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 かつり粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん キャベツ インゲン ネーブル 生 白ねぎ	
6	土	♪お弁当会♪	おじや すまし汁		精白米 かつり粉	こまつな ピーマン にんじん たまねぎ	
8	月	おかゆ 豆腐チャンプルー風煮 おろし煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	沖縄豆腐 鶏ささみ	精白米 かつり粉 そうめん 乾	たまねぎ にんじん 大根 りんご	
9	火	おかゆ 魚のトロトロ煮 そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁 ヨーグルト和え	白身魚 ヨーグルト (プレーン)	精白米 ジャがいも	にんじん キャベツ トマト ネーブル 生 たまねぎ りんご	
10	水	おかゆ 焼き豆腐の野菜あんかけ おろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 なたね油 かつり粉	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり りんご キャベツ パナナ	
11	木	おかゆ ナスの炒め煮 焼き野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	スティックトースト すまし汁	鶏ひき肉	精白米 食パン (耳なし)	ピーマン なす たまねぎ ブロッコリー 大根 にんじん ネーブル 生	
12	金	おかゆ 焼き豆腐の野菜あんかけ 青菜の炒め煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 なたね油 かつり粉 ジャがいも 食塩不使用バター	インゲン にんじん たまねぎ もやし ちんげん菜 りんご こまつな	
13	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 焼き野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	鶏もも肉 皮なし	精白米 かつり粉 食塩不使用バター おつゆ麩 そうめん 乾	たまねぎ にんじん こまつな パナナ	
15	月	おかゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋スティック ゆし豆腐 (離乳食) りんご又はオレンジ	サイコロトースト すまし汁	ゆし豆腐	精白米 かつり粉 さつまいも 食塩不使用バター ロールパン	レタス こまつな にんじん 葉ねぎ ネーブル 生	
16	火	おかゆ 鮭のもみじあんかけ 野菜スティック すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや さつま芋ミルク煮	ベニ鮭 粉ミルク	精白米 かつり粉 さつまいも	にんじん たまねぎ 大根 りんご ブロッコリー	
17	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 焼き野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かつり粉 食塩不使用バター	たまねぎ コーン缶 にんじん ブロッコリー こまつな ネーブル 生 キャベツ	
18	木	おかゆ 鮭のトロトロ煮 おろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	ベニ鮭 粉ミルク	精白米 ジャがいも かつり粉 食塩不使用バター	にんじん 大根 りんご ピーマン	
19	金	おかゆ 汁入り野菜の柔らか煮 人参そぼろ煮 そうめんトロトロスープ りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 ジャがいも そうめん 乾	にんじん たまねぎ へちま すいか ピーマン なす	
20	土	職員研修					
22	月	スパゲッティトロトロ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	パンがゆ すまし汁	豚挽き肉 粉ミルク 沖縄豆腐	マカロニスパゲッティ 乾 食パン (耳なし)	なす たまねぎ ホールトマト缶詰 ブロッコリー りんご ちんげん菜	
23	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ もやしの炒め煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁 さつま芋スティック	沖縄豆腐	精白米 かつり粉 なたね油 さつまいも おつゆ麩 食塩不使用バター	ほうれんそう にんじん もやし りんご	
24	水	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 レタスのそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス 沖縄豆腐	精白米	にんじん 白菜 たまねぎ レタス トマト パナナ	
25	木	おかゆ 魚のトロトロ煮 キャベツの炒め煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	白身魚	精白米 ジャがいも なたね油 そうめん 乾	にんじん キャベツ とうがん こまつな ネーブル 生 ちんげん菜	
26	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ おかか和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 削り節 (糸かつお)	精白米 かつり粉	にんじん たまねぎ トマト レタス こまつな キャベツ すいか	
27	土	おかゆ 魚のそぼろ煮 野菜スティック すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 かつり粉 食塩不使用バター おつゆ麩	インゲン 赤ピーマン たまねぎ 大根 にんじん こまつな パナナ	
29	月	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 かぼちゃ甘煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	すまし汁 すまし汁	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐	精白米 かつり粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ 大根 ほうれんそう ネーブル 生 ちんげん菜	
30	火	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	鶏ささみ 沖縄豆腐	精白米 かつり粉 そうめん 乾	白菜 にんじん 白ねぎ すいか	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※7日、14日、21日、28日は日曜日のためお休みです