

令和7年6月



離乳食献立表



済美保育園

日	幼児食			午前	離乳食 5～6カ月頃		離乳食 7カ月頃～	
	午前	昼食	午後おやつ		午前	昼食	午後	
2	月	牛乳 ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	煮込みそうめん(そうめん10・麩1・野菜15) 煮魚ほぐし(白身魚15)	煮込みそうめん(そうめん15・麩1・野菜15) 煮魚の野菜あんかけ(白身魚15・野菜20)	ミルク 魚入りおじや(米20・白身魚10・野菜10) きゅうりサラダ(きゅうり15)	
3	火	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜のみそ煮(ひき肉10・野菜20) すまし汁(野菜20)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) つぶしバナナ(バナナ20)	
4	水	牛乳 ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜ののり煮(野菜20) 豆腐のすまし汁(豆腐15)	全がゆ(米20) すり身団子汁(白身魚10・豆腐10・野菜20) 野菜ののり煮(野菜15)	ミルク 卵がゆ(米20・卵10・野菜10) 人参の甘煮(人参20)	
5	木	牛乳 パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) きざみトマト(トマト20)	ミルク パンがゆ(パン20) 野菜の卵とじ(卵15・野菜25)	
6	金	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(豆腐20・野菜15) すまし汁(麩1・野菜10)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(豆腐20・ひき肉10・野菜20) すまし汁(麩1・野菜15)	ミルク キャロットちゃん(給食の1/2) スープ(BF)	
7	土	牛乳 パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ビーフン(ビーフン10・野菜25) 野菜ののり煮(野菜15)	汁ビーフン(ビーフン15・ひき肉10・野菜25) 野菜のあえもの(野菜20)	ミルク トーストがゆ(パン20・牛乳30) 人参のやわらか煮(人参20)	
9	月	牛乳 パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) チンゲンサイのスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜20) 春雨スープ(春雨3・野菜10)	ミルク パンがゆ(パン20) 野菜の卵とじ(卵15・野菜25)	
10	火	牛乳 ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20) つぶしトマト(トマト15)	全がゆ(米20) 大豆と野菜のつぶし煮(大豆15・野菜15) きざみトマト(トマト20)	ミルク 大豆入りおじや(米20・ゆで大豆10・野菜10) つぶしオレンジ(オレンジ15)	
11	水	牛乳 ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	煮込みそうめん(そうめん10・麩1・野菜15) 煮魚ほぐし(白身魚15)	煮込みそうめん(そうめん15・麩1・野菜15) 煮魚の野菜あんかけ(白身魚15・野菜20)	ミルク 魚入りおじや(米20・白身魚10・野菜10) きゅうりサラダ(きゅうり15)	
12	木	牛乳 パン レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) キャベツののり煮(キャベツ20)	全がゆ(米20) レバーと野菜の煮つけ(鶏レバー15・野菜25) キャベツスープ(キャベツ15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) 野菜のやわらか煮(野菜20)	
13	金	牛乳 ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) 小松菜のスープ(小松菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 小松菜のスープ(小松菜15)	ミルク ツナ入りおじや(米20・ツナ10・野菜10) わかめスープ(わかめ・野菜15)	
14	土	牛乳 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮込みうどん(麺10・麩1・野菜20) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮込みうどん(麺20・ひき肉10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)	ミルク 肉入りおじや(米20・ひき肉10・野菜10) きざみトマト(トマト15)	
16	月	牛乳 ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜ののり煮(野菜20) 豆腐のすまし汁(豆腐15)	全がゆ(米20) すり身団子汁(白身魚10・豆腐10・野菜20) 野菜ののり煮(野菜15)	ミルク 卵がゆ(米20・卵10・野菜10) 人参の甘煮(人参20)	
17	火	牛乳 レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	洋風煮込みスープ(麺10・野菜20) 人参マッシュ(人参20)	ミネストローネスープ(スパゲッティ15・ひき肉10・野菜20) 人参のバター煮(人参20)	ミルク チーズがゆ(米20・チーズ2・野菜10) 小松菜のスープ(小松菜15)	
18	水	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜のみそ煮(ひき肉10・野菜20) すまし汁(野菜20)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) つぶしバナナ(バナナ20)	
19	木	牛乳 パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) きざみトマト(トマト20)	ミルク パンがゆ(パン20) 野菜の卵とじ(卵15・野菜25)	
20	金	牛乳 ガパオライス 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	固形ヨーグルト	ミルク	おじや(米10・野菜20) つぶしオレンジ(オレンジ20)	洋風おじや(米20・ひき肉15・野菜5) キャベツのあえもの(野菜20) つぶしオレンジ(オレンジ20)	ミルク おじや(米20・野菜10) ヨーグルト(ヨーグルト40)	
21	土	牛乳 パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ビーフン(ビーフン10・野菜25) 野菜ののり煮(野菜15)	汁ビーフン(ビーフン15・ひき肉10・野菜25) 野菜のあえもの(野菜20)	ミルク トーストがゆ(パン20・牛乳30) 人参のやわらか煮(人参20)	
23	月	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(豆腐20・野菜15) すまし汁(麩1・野菜10)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(豆腐20・ひき肉10・野菜20) すまし汁(麩1・野菜15)	ミルク キャロットちゃん(給食の1/2) スープ(BF)	
24	火	牛乳 ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20) つぶしトマト(トマト15)	全がゆ(米20) 大豆と野菜のつぶし煮(大豆15・野菜15) きざみトマト(トマト20)	ミルク 大豆入りおじや(米20・ゆで大豆10・野菜10) つぶしオレンジ(オレンジ15)	
25	水	牛乳 パン 拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) チンゲンサイのスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜20) 春雨スープ(春雨3・野菜10)	ミルク パンがゆ(パン20) 野菜の卵とじ(卵15・野菜25)	
26	木	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬 トマト 胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 魚のおろし煮(白身魚10・野菜10) トマトスープ(トマト15)	全がゆ(米20) ムニエル(白身魚20) トマトスープ(トマト15・玉ねぎ15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) 野菜のあえもの(野菜20)	
27	金	牛乳 ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) 小松菜のスープ(小松菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 小松菜のスープ(小松菜15)	ミルク ツナ入りおじや(米20・ツナ10・野菜10) わかめスープ(わかめ・野菜15)	
28	土	牛乳 肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮込みうどん(麺10・麩1・野菜20) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮込みうどん(麺20・ひき肉10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)	ミルク 肉入りおじや(米20・ひき肉10・野菜10) きざみトマト(トマト15)	
30	月	牛乳 ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	洋風煮込みスープ(麺10・野菜20) 人参マッシュ(人参20)	ミネストローネスープ(スパゲッティ15・ひき肉10・野菜20) 人参のバター煮(人参20)	ミルク チーズがゆ(米20・チーズ2・野菜10) 小松菜のスープ(小松菜15)	

熱中症に気をつけて！

「まだ夏じゃないから…」と油断しないで。ムシムシする梅雨の時期になると熱中症は意外と多いのです。子どもの体の水分量は大人より多く、より多くの水分を必要とするのでこまめに水分補給をするように大人が気をつけていきましょう。保育園でも食事以外の時間でも飲めるようにお茶を準備しています。



乳幼児
約65～70%が水分



成人女性
約55%が水分