



令和6年6月の予定献立表

グッピー保育園

グングワチ
グニチ

琉球料理
の日
夏至



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	土	ゴーヤー丼, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、豆腐、牛乳、ベーコン、とけるチーズ	米、食パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、こまつな、オレンジ、ピーマン	
3	月	チキンカレー, おからサラダ オクラのスープ, フルーツ	ミルク きなこココアのラスク	鶏もも、おから、大豆、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、食パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、大豆、えだまめ、赤ピーマン、オクラ、えのき、パイン	
4	火	あわごはん, サバのみそ煮 人參りんご汁, すまし汁, フルーツ	ミルク 蒸しパン	さば、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、HM粉、さつまいも	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、こまつな、スイカ	
5	水	納豆ごはん, 肉詰めピーマン ポリポリサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク ツナサンド	ひきわり納豆、豚ひき肉、卵、牛乳、ツナ	米、パン粉、片栗粉、食パン	こねぎ、のり、ピーマン、たまねぎ、だいこん、にんじん、黄ピーマン、きゅうり、もやし、しめじ、パイン	
6	木	スパゲティミートソース ポテトと豆のサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、大豆、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、梅、のり	
7	金	あわごはん, 豆腐の肉野菜あんかけ レバーのサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク 手作りクッキー	豆腐、豚ひき肉、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、あわ、片栗粉、HM粉	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、トマト、レタス、コーン、なす、長ネギ、パイン	
8	土	おべんとう		ミルク 調理パン	牛乳	小麦粉	
10	月	タコライス, フルーツヨーグルト かぼちゃスープ, フルーツ	ミルク 甘菓子	合いびき肉、とけるチーズ、ヨーグルト、牛乳、金時豆、豆腐	米、押し麦、白玉粉	たまねぎ、レタス、トマト、フルーツカクテル、バナナ、かぼちゃ、いんげん、スイカ	
11	火	あわごはん, ゴーヤーチャンブルー もずくの酢の物, みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	豚肉、豆腐、卵、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマト、もやし、こまつな、オレンジ	
12	水	パン, 魚のホイル焼き, マカロニサラダ キャベツスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、とけるチーズ、ハム、牛乳、油揚げ	パン、マカロニ、米	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、アスパラ、にんじん、キャベツ、コーン、パイン、えだまめ、ひじき	
13	木	あわごはん, レバー炒め 豆腐のサラダ, もずくスープ, フルーツ	ミルク フレンチトースト	レバー、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、ごま、食パン	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、レタス、トマト、もずく、たまねぎ、こねぎ、オレンジ	
14	金	あわごはん, 豚のしょうがやき ひじきと大豆の野菜煮 みそ汁, フルーツ	ミルク ポパイケーキ	豚肉、大豆、油揚げ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、じゃがいも、HM粉	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、はくさい、パイン、ほうれんそう	
15	土	アツアツうどん オクラのおかか和え, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、かまぼこ、糸かつお、牛乳、ひきわり納豆	うどん、米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、オクラ、えのき、赤ピーマン、りんご、のり	
17	月	あわごはん, クービルチー かぼちゃのじゃこがらめ煮 みそ汁, フルーツ	ミルク オートミールクッキー	豚肉、さつまいも、しらす、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、オートミール、ごま	刻み昆布、かぼちゃ、だいこん、にんじん、パイン	
18	火	わかめごはん, 魚の唐揚げ きんぴらごぼう, みそ汁, フルーツ	ミルク 焼き芋	白身魚、豆腐、牛乳	米、ごま、さつまいも	わかめ、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、黄ピーマン、こまつな、オレンジ	
19	水	沖縄そば, 小松菜の白和え, フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、りんご、ひじき、にんじん、にら	
20	木	グファン(あわごはん) ミナダル(豚の黒ごまだれ蒸し) ウサチ小, ウシル(汁物), ナイムン(果物)	ミルク アガ拉萨ー	豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、ごま、強力粉	もずく、きゅうり、トマト、えのき、スイカ	
21	金	パン, おからグラタン, 鶏サラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、とけるチーズ、鶏ささみ、牛乳、しらす	パン、じゃがいも、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、レタス、きゅうり、トマト、グリーンピース、パイン、ひじき、にんじん、のり	
22	土	野菜ゴロゴロキーマカレー スープ, フルーツ	ミルク 調理パン	合いびき肉、豆腐、牛乳、卵	米、じゃがいも、ごま、パン	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、しめじ、わかめ、オレンジ、レタス	
24	月	もずく丼, いんげんのごま和え すまし汁, フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳、煮干し	米、片栗粉、ごま、さつまいも	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、いんげん、にんじん、たまねぎ、パイン	
25	火	おべんとう会		ミルク おにぎり	鶏むね肉、豆乳、牛乳、鮭	パン、コーンフレーク、米、ごま	ブロッコリー、キャベツ、りんご、レーズン、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、オレンジ、のり
26	水	ちらしずし, 白身魚のプチプチ焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁, フルーツ	ミルク パースディケーキ	卵、白身魚、牛乳	米、ごま	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、いんげん、のり、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、しめじ、長ネギ、スイカ	
27	木	あわごはん, レバーの竜田揚げとお芋 にんじんツナ和え, 中華スープ, フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	レバー、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	にんじん、いんげん、ほうれんそう、えのき、りんご	
28	金	あわごはん, シマナーチャンブルー わかめの酢の物, みそ汁, フルーツ	ミルク ごまころがし団子	豆腐、ツナ、牛乳、あずきあん	米、あわ、じゃがいも、白玉粉、さつまいも、ごま	からしな、にんじん、わかめ、きゅうり、こまつな、オレンジ	
29	土	園内消毒					

作成: 管理栄養士 幸正 直子

季節の食事 <食中毒に気をつけましょう>

気温と湿度が上がって、本格的な夏が近づいてきましたね。
雨の時期から心配になるのが食中毒です。この高い気温と湿度は食中毒菌には心地よく、とても活発になってしまいます。
食中毒に気を付けるためには

①持ちこまないために、しっかりと手を洗うこと。②増やさないために低温で冷やすこと。③火をとおしてやっつけることが大切です。
特に手洗いは食中毒の予防にとても効果があることがわかっています。みなさんも、こまめにしっかりと手を洗いましょうね。



てをあらおう



令和6年6月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材	献立	主な食材	
1日 (土) 昼	卵黄 にんじん たまねぎ	ゴーヤー丼風 スープ	五分かゆ,ゴーヤー,卵,にんじん 豆腐,こまつな	ゴーヤー丼風 スープ	全かゆ,ゴーヤー,豚肉,卵,にんじん 豆腐,こまつな	
おやつ		野菜入りパン粥	食パン耳なし,たまねぎ,ピーマン	野菜入りパン粥	食パン耳なし,たまねぎ,ピーマン	
3日 (月) 昼	きな粉 にんじん たまねぎ	鶏と野菜のりんご煮 野菜入りマッシュ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,ピーマン,りんご じゃがいも,えだまめ,赤ピーマン	鶏と野菜のりんご煮 野菜入りマッシュ スープ	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,ピーマン,りんご じゃがいも,えだまめ,赤ピーマン オクラ,えのき	
おやつ		きな粉入りパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	きな粉ロール	食パン耳なし,きな粉	
4日 (火) 昼	豆腐 こまつな さつまいも	野菜とツナ和え スープ	ツナ,にんじん 豆腐,こまつな	サバのみそ風味煮 野菜とツナ和え スープ	さば,長ネギ,だし汁,みそ ツナ,にんじん,ほしひじき,にら 豆腐,こまつな	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	さつまいものおやき	さつまいも,牛乳	
5日 (水) 昼	卵黄 にんじん だいこん	納豆入り卵 野菜のおかか煮	挽きわり納豆,卵 ピーマン,だいこん,きゅうり	納豆入り卵焼き 野菜のおかか煮 スープ	挽きわり納豆,卵,こねぎ ピーマン,だいこん,きゅうり もやし,ぶなしめじ	
おやつ		ツナと野菜のパン粥	食パン耳なし,ツナ,たまねぎ	ツナと野菜のパン粥	食パン耳なし,ツナ,たまねぎ	
6日 (木) 昼	ヨーグルト じゃがいも キャベツ	野菜のそぼろ煮 コーン入りマッシュ	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,豚ひき肉 じゃがいも,コーン,グリーンピース	スパゲッティソース コーン入りマッシュ スープ	スパゲッティ,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,ケチャップ じゃがいも,コーン,グリーンピース キャベツ,ブロッコリー	
おやつ		うめと豆入り粥	五分かゆ,梅びしお,大豆	うめと豆入り粥	全かゆ,梅びしお,大豆	
7日 (金) 昼	豆腐 トマト なす	そぼろと野菜のトマト煮 野菜のヨーグルト和え	豚ひき肉,レバー,なす,トマト ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,ヨーグルト	そぼろと野菜のトマト煮 野菜のヨーグルト和え スープ	豚ひき肉,レバー,なす,トマト ピーマン,赤ピーマン,きゅうり,ヨーグルト レタス,たまねぎ	
おやつ		豆腐のおやき	豆腐,コーン,片栗粉	豆腐のおやき	豆腐,コーン,片栗粉	
8日 (土) 昼		おべんとう				
おやつ						
10日 (月) 昼	ヨーグルト かぼちゃ レタス	タコライス風 スープ	五分かゆ,牛ひき肉,たまねぎ,レタス,トマト かぼちゃ,さやいんげん	タコライス風 スープ バナナヨーグルト	全かゆ,牛ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト かぼちゃ,さやいんげん バナナ,ヨーグルト	
おやつ		甘藷子風(うすめ)	五分かゆ,あずきあん	甘藷子風(うすめ)	全かゆ,あずきあん	
11日 (火) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	ゴーヤー豆腐煮 野菜のトマト煮	ゴーヤー,豆腐,にんじん,たまねぎ トマト,きゅうり,トマト	ゴーヤー豆腐煮 もずく,きゅうり,トマト スープ	ゴーヤー,豆腐,豚肉,にんじん,たまねぎ もずく,きゅうり,トマト こまつな,もやし	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
12日 (水) 昼	白身魚 にんじん キャベツ	魚と野菜煮 スープ	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー にんじん,キャベツ	魚のり焼き 野菜のおかか煮 スープ	白身魚,小麦粉,あおのり ブロッコリー,アスパラ,糸かつお にんじん,キャベツ	
おやつ		五目粥	五分かゆ,えだまめ,にんじん,コーン	五目粥	全かゆ,えだまめ,にんじん,ほしひじき,コーン	
13日 (木) 昼	豆腐 トマト レタス	野菜の白和え スープ	豆腐,トマト,レタス にんじん,黄ピーマン	レバーと野菜煮 野菜の白和え スープ	レバー,にんじん,にら,もやし,黄ピーマン 豆腐,トマト,レタス もずく,たまねぎ	
おやつ		フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳	フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳	
14日 (金) 昼	卵黄 ブロッコリー はくさい	野菜と大豆煮 スープ	ブロッコリー,大豆 にんじん,はくさい	豚と野菜煮 野菜の卵とじ スープ	豚肉,ブロッコリー,大豆 卵,にら,ほしひじき にんじん,はくさい	
おやつ		野菜入りおやき	ほうれんそう,じゃがいも,片栗粉	野菜入りおやき	ほうれんそう,じゃがいも,片栗粉	
15日 (土) 昼	卵黄 こまつな たまねぎ	卵とじうどん オクラのおかか和え	うどん,たまねぎ,にんじん,こまつな,卵 オクラ,赤ピーマン,糸かつお	卵とじうどん オクラのおかか和え	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,こまつな,卵 オクラ,えのき,赤ピーマン,糸かつお	
おやつ		納豆粥	五分かゆ,挽きわり納豆	納豆粥	全かゆ,挽きわり納豆	
17日 (月) 昼	しらす かぼちゃ だいこん	野菜入り卵 マッシュかぼちゃ	だいこん,にんじん,卵 かぼちゃ,しらす	だし巻き卵 マッシュかぼちゃ スープ	卵,だし汁 かぼちゃ,しらす だいこん,にんじん	
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉	ミルクもち	牛乳,片栗粉	
18日 (火) 昼	白身魚 ブロッコリー さつまいも	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚,にんじん,黄ピーマン 豆腐,こまつな	魚のりやき 野菜の白和え スープ	白身魚,あおのり,小麦粉 豆腐,こまつな にんじん,黄ピーマン	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
19日 (水) 昼	豆腐 にんじん こまつな	野菜とじうどん 野菜の白和え	うどん,にんじん,こまつな 豆腐,赤ピーマン,コーン	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,にんじん,こまつな 豆腐,赤ピーマン,コーン	
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ほしひじき,にら	
20日 (木) 昼	豆腐 トマト きゅうり	豆腐のそぼろ煮 野菜のトマト煮	豆腐,鶏ひき肉 きゅうり,トマト	豆腐のそぼろあん 野菜のトマト煮 スープ	豆腐,鶏ひき肉,片栗粉 きゅうり,トマト もずく,えのき	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	
21日 (金) 昼	しらす ほうれんそう レタス	鶏と野菜煮 スープ	鶏ささ身,レタス,きゅうり,トマト ほうれんそう,豆腐	鶏と野菜煮 じゃがマッシュ スープ	鶏ささ身,レタス,きゅうり,トマト じゃがいも,たまねぎ,グリーンピース ほうれんそう,豆腐	
おやつ		しらす粥	五分かゆ,しらす,にんじん	しらす粥	全かゆ,しらす,にんじん,ほしひじき	
22日 (土) 昼	卵黄 じゃがいも なす	豆腐のトマトソース スープ	豆腐,にんじん,トマト じゃがいも,なす	肉団子のトマト煮 スープ	豚ひき肉,たまねぎ,ぶなしめじ,トマト じゃがいも,なす	
おやつ		たまご入りパン粥	食パン耳なし,卵,たまねぎ	たまごサンド	食パン耳なし,卵,マヨネーズ	
24日 (月) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	たまご粥 スープ	五分かゆ,卵,赤ピーマン さやいんげん,にんじん	もずく丼風 豆腐のだし煮 スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン 豆腐,たまねぎ,黄ピーマン さやいんげん,にんじん	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	さつまいものおやき	さつまいも,牛乳,片栗粉	
25日 (火) 昼		おべんとう会				
おやつ						
26日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー カリフラワー	鮭入りおじや 3色粥風 魚と野菜煮	五分かゆ,鮭,たまねぎ 五分かゆ,卵,にんじん,さやいんげん 白身魚,ブロッコリー,カリフラワー	鮭入りおじや 3色粥 魚と野菜煮 スープ	全かゆ,鮭,たまねぎ 全かゆ,卵,にんじん,さやいんげん 白身魚,ブロッコリー,カリフラワー だいこん,ぶなしめじ,長ネギ	
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉	ミルクもち	牛乳,片栗粉	
27日 (木) 昼	豆腐 にんじん ほうれんそう	ツナと野菜煮 野菜の白和え	ツナ,さやいんげん,にんじん 豆腐,ほうれんそう	ツナバーグ 野菜の白和え スープ	ツナ,片栗粉 豆腐,ほうれんそう,えのき さやいんげん,にんじん	
おやつ		レバー入りおやき風	じゃがいも,レバー,片栗粉	レバー入りおやき	じゃがいも,レバー,片栗粉	
28日 (金) 昼	豆腐 こまつな じゃがいも	豆腐とツナ煮 スープ	豆腐,ツナ じゃがいも,こまつな	豆腐とツナ煮 わかめのクタクタ煮 スープ	豆腐,ツナ わかめ,きゅうり じゃがいも,こまつな	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
29日 (土) 昼		園内消毒				
おやつ						

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています