

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
2（月）	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、酒、本みりん、三温糖 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつま芋、砂糖 牛乳、マシュマロ	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 15 g カルシウム 265 mg
	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜と竹輪のお浸し 清 汁 オレンジ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく 小松菜、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 293 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 223 mg
4（水）	麦ご飯 鶏肉のパン粉焼き すき昆布煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、酒、しょうゆ、なたね油、パン粉、粉チーズ 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター 三温糖	エネルギー 377 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 21 g カルシウム 241 mg
	麦ご飯 五目納豆 豚 汁 バナナ	米、押麦 納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 16 g カルシウム 223 mg
6（金）	ふりかけご飯(のりたま) 白身魚の磯辺揚げ マカロニサラダ 野菜スープ みかん缶	米、押麦、のりたまふりかけ たら、てんぷら粉、あおのり、なたね油 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 みかん缶	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、油、卵 牛乳、おから、キミックス、ベーキングパウダー	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 18 g カルシウム 250 mg
	スパゲッティマトソース 野菜スープ オレンジ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 キャベツ、たまねぎ、鳥がらだし汁、食塩 オレンジ	牛乳120 おやつ(菓子)	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 12 g カルシウム 180 mg
9（月）	ゆかりご飯 洋風厚焼卵 ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 15 g カルシウム 265 mg
	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 切干大根煮 清 汁 オレンジ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 切り干しだいこん、板こんにやく、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー バター、卵、グラニュー糖	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 36 g カルシウム 223 mg
11（水）	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、キャベツ、中華スープ、食塩 キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 241 mg
	麦ご飯 豚肉のピカタ キャベツのソテー 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 豚肉(ロース)、小麦粉、卵、粉チーズ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらだし汁、食塩 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ、油 大学芋のたれ、黒ゴマ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 32 g カルシウム 252 mg
13（金）	麦ご飯 鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのおひたし 味噌汁 りんご	米、押麦 さけ、塩こうじ、酒、本みりん ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 228 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 9 g カルシウム 215 mg
	豚丼 味噌汁 バナナ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 185 mg
16（月）	麦ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米、押麦 かつお油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 263 mg
	ゆかりご飯 鯖のムニエル 白菜のおかか和え 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、しそふりかけ さば、あおのり、小麦粉、なたね油 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン いちごジャム	エネルギー 319 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 14 g カルシウム 234 mg
18（水）	麦ご飯 カレーライス アスパラサラダ 麦茶 グレープフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ 麦茶 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 24 g カルシウム 191 mg
	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 みかん缶	米、押麦 カップ納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、バター、卵 小麦粉、グラニュー糖、レモン汁	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 29 g カルシウム 268 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20 (金)	麦ご飯 煮 魚 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 りんご	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 芋もち じゃがいも、塩 米粉、しょうゆ、あおのり	エネルギー 274 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 11 g カルシウム 251 mg
21 (土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 8 g カルシウム 167 mg
23 (月)	麦ご飯 タンドリーチキン もやしの和え物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏もも肉(皮付き)、にんにく、たまねぎ、カレー粉、ヨーグルト、食塩、しょうゆ 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 13 g カルシウム 237 mg
24 (火)	麦ご飯 鰯と野菜の蒸し焼 若布のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 らくらくラスク サンドイッチパン バター、カルピス	エネルギー 334 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 240 mg
25 (水)	ふりかけご飯(本かつお) ツナ入り厚焼卵 小松菜の炒め物 味噌汁 オレンジ	米、押麦、本かつおふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、本みりん、酒 はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 18 g カルシウム 318 mg
26 (木)	麦ご飯 から揚げ ゴマ酢和え 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、卵、片栗粉、油 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 キャラットケーキ 卵、にんじん、バター グラニュー糖、小麦粉、ベーキングパウダー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 25 g カルシウム 257 mg
27 (金)	麦ご飯 かじきの味噌焼 かぼちゃサラダ 清 汁 みかん缶	米、押麦 かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 316 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 17 g カルシウム 194 mg
28 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 310 kcal たんぱく質 11 g 脂 質 10 g カルシウム 202 mg
30 (月)	麦ご飯 豚肉の柳川風 ブロッコリーのおひたし 味噌汁 バナナ	米、押麦 豚肉(ばら)、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵、三温糖、しょうゆ、本みりん、水 ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 313 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 15 g カルシウム 234 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

食事に飽きる
すぐ立ち上がる

正しい姿勢で食べていますか？

食事中に、子どもがぐずってしまう、椅子から立ち上がる、食事に集中できていないというときは、「姿勢」に問題があるのかもしれません。そんな姿が見られるときは、子どもの姿勢を確認してみましょう。

ポイント1

おなかと椅子の間は、こぶし1つ分。

ポイント2

テーブルに腕が届く。

ポイント3

ジョイントマットなどを重ねて高さを調整。足で踏ん張れるようにする。

- 大人と同じ目線の高さになるように、ローチェア・ハイチェアを選ぶ。
- 0歳児は、安定して座れるまでは、大人のひざの上で。
- 成長に合わせて、定期的に椅子の高さの見直しを。
- 椅子に立ったり、指を挟んだりしないよう、子どもは大人の手が届く位置に。

令和7年6月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
2月	おかゆ,豚肉と大根の煮物,グリーンマッシュ,味噌汁,グレープフルーツ	米、／豚肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
3火	おかゆ,鮭の味噌煮,小松菜のお浸し,清汁,オレンジ	米、／さけ、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、食塩、／オレンジ、
4水	おかゆ,鶏肉の煮物,大根煮,味噌汁,キウイフルーツ	米、／鶏肉、しょうゆ、にんじん、ブロッコリー、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
5木	おかゆ,二色納豆,豚汁,バナナ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、／バナナ、
6金	おかゆ,鱈の塩焼き,白菜のサラダ,野菜スープ,みかん缶	米、／たら、食塩、／はくさい、にんじん、食塩、／たまねぎ、キャベツ、食塩、／みかん缶、
7土	煮込みうどん,オレンジ	干しうどん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうゆ、／オレンジ、
9月	おかゆ,そばろ煮,ほうれん草のお浸し,味噌汁,バナナ	米、／にんじん、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
10火	おかゆ,煮魚,大根煮,清汁,オレンジ	米、／あかうお、しょうゆ、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、食塩、／オレンジ、
11水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,白菜のうた,中華スープ,キウイフルーツ	米、／木綿豆腐、にんじん、豚ひき肉、しょうゆ、減塩みそ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、食塩、／キウイフルーツ、
12木	麦ご飯,焼肉,キャベツのソテー,味噌汁,グレープフルーツ	米、／豚肉、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、／ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
13金	おかゆ,鮭の煮魚,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,りんご	米、／さけ、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
14土	豚丼,味噌汁,バナナ	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
16月	おかゆ,豆腐のふんわり煮,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,オレンジ	米、／木綿豆腐、たまねぎ、鶏もも肉、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
17火	おかゆ,鱈の塩焼き,白菜の和え物,味噌汁,キウイフルーツ	米、／たら、食塩、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
18水	おかゆ,肉じゃが,サラダ,味噌汁,グレープフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、食塩、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
19木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそばろ煮,味噌汁,みかん缶	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
20金	おかゆ,煮魚,ほうれんそうのおひたし,味噌汁,りんご	米、／あかうお、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
21土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／バナナ、
23月	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,キャベツの和え物,味噌汁,キウイフルーツ	米、／鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
24火	おかゆ,鱈と野菜の煮物,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,グレープフルーツ	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
25水	おかゆ,肉じゃが,小松菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、／にんじん、たまねぎ、豚肉、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
26木	おかゆ,煮鶏,きゃべつ煮,味噌汁,バナナ	米、／鶏肉、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
27金	おかゆ,鮭の味噌焼,かぼちゃサラダ,清汁,みかん缶	米、／さけ、減塩みそ、／かぼちゃ、にんじん、食塩、／木綿豆腐、キャベツ、食塩、／みかん缶、
28土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁(じゃが芋),オレンジ	米、／にんじん、豚肉、はくさい、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
30月	おかゆ,豚肉の柳川風,ブロッコリーのおひたし,味噌汁,バナナ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。