

令和7年 6月分9～11ヵ月（パクパク期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	鶏肉の甘辛煮 スパゲティーサラダ みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ふかし芋	・おかゆ・麴 ・スパゲティー ・お野菜せんべい	・鶏肉	・きゅうり・さつまいも ・にんじん・バナナ ・小松菜・アスパラ
3	火	じゃが芋そぼろあんかけ ひじき炒め みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ ・ひじき ・にんじん
4	水	豚肉のうま煮 春雨サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ほうれん草と 小松菜の ビスケット	・おかゆ・春雨 ・ウエハース ・ほうれん草と小松菜の ビスケット	・豚肉	・にんじん・きゅうり ・玉ねぎ・わかめ ・もやし
5	木	鮭のムニエル ポテトソテー みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン ・マンナビスケット	・鮭	・ブロッコリー ・玉ねぎ ・キャベツ
6	金	豚肉と豆腐の炒め物 おかか和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豚肉 ・豆腐 ・かつお節	・玉ねぎ・きゅうり ・にんじん・えのき ・キャベツ・にら
7	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
9	月	ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・動物ビスケット	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・にんじん
10	火	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	豆乳もち	・おかゆ ・じゃがいも ・ハイハイン	・鶏肉 ・豆乳 ・きなこ	・玉ねぎ・きゅうり ・トマト・わかめ ・にんじん
11	水	豆腐チャンプルー しらす和え みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・豚肉 ・豆腐 ・しらす	・にんじん・ほうれん草 ・にら・バナナ ・もやし・大根
12	木	かつおのうま煮 小松菜の和え物 みそ汁 オレンジ	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・かつお ・豆腐	・ねぎ・オレンジ ・小松菜 ・にんじん
13	金	鶏肉と野菜の煮物 キャベツとわかめの和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ほうれん草と 小松菜の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも・麴 ・お野菜せんべい ・ほうれん草と小松菜の ビスケット	・鶏肉	・玉ねぎ・わかめ ・にんじん ・キャベツ
14	土	スパゲティー チーズポテト バナナ	スパゲ ティ	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティ ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・バナナ ・にんじん
16	月	豚肉の甘辛煮 にんじんしりしり みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・ハイハイン ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豚肉 ・ツナ	・にんじん・バナナ ・玉ねぎ ・さつまいも

※7日（土）は親子遠足です。



食中毒を
防ごう

温度・湿度も高くなる季節です。元気にこの時期を過ごすためにも、体調管理には気を付けていきたいものですね。睡眠・食事など規則正しい生活を心がけましょう。
おいしく食事をいただくためには、食事が「安全・安心」であることが重要です。家庭でできる食中毒予防に努め、安心して食べることができるようにしましょう。