食育だより　6月号

６月４日は「虫歯予防 DAY」です。
歯と口の健康を目指して給食には歯に良いとされている食材や
よく噛むメニューを取り入れています♪
しっかり噛んで丈夫な歯を育てましょう！！

「ひみこのはがいーぜ」

卑弥呼の食事は噛む回数が現代の６倍だったそうです！！
卑弥呼のように丈夫で良い歯を目指して
たくさん噛む習慣をつけましょう♪

ひ …肥満防止
よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激して
食べすぎを防ぎます。

み …味覚の発達
よく噛んで味わうことで食べ物の味が
よくわかるようになります。

こ …言葉の発音がはっきり
歯や顎が発達することで発音がよくなります。

の …脳の発達
脳神経を刺激することで脳の働きを活発にします。

は …歯の病気予防
唾液が多く出ることで唾液中の抗菌作用で
口の中をきれいにしてくれます。

が …がん予防
唾液にはがんを抑制する働きがあるため
がん予防につながります。

い …胃腸の快調
消化酵素が多く出るので胃にかかる負担が軽減します。

ぜ …全力投球
歯や顎が発達することでかみしめる力が強くなり力がでます。

食べ方にも工夫をしよう！！

- 一口 30 回噛みましょう
- 飲み込もうと思ったらあと 10 回噛む
- 食べ物の形がなくなるまで噛む
- 噛むと出てくるおいしさを感じましょう
- 水分と一緒に飲み込まない
- 一口の量を少なくしましょう
- 一口食べたら箸をおく
- 背中が丸いときちんと噛めないことがあるので背筋を伸ばしましょう

☆かみかみメニュー☆
じゃこ　ごぼう　スティック野菜
玄米ご飯　鯵　小松菜　ひじき

6月の旬の食材

そらまめ　えんどう豆　しそ

オクラ　もずく　鰺

メロン　パイナップル

ME-DISH FOOD SERVICE
happy healthy foods

2025ねん 6がつ こんだてひょう

げつ	か	すい	もく	きん	ど
2	3	4	5	6	7
ちきんらいす	げんまいごはん	ごはん	ちゅうかどん	まめごはん	とりにくどん
わかめさらだ	あじのなんばんず そらまめ	すきやきにこみ	こまつなのなむる	もやしみそつくね	おひたし
わふうすーぷ ばなな	すてぃっくやさい みそしる	あさづけ みそしる	もずくすーぷ ぱいなっぷる	かぼちゃさらだ みそしる	みそしる
ぎゅうにゅう きなこすこーん	ぎゅうにゅう しそおにぎり	ぎゅうにゅう せんべい あじさいぜりー	ぎゅうにゅう じゃがいものがれっと	ぎゅうにゅう もものぱんけーき	おちゃ おかし
9	10	11	12	13	14
ごはん	ごはん ばなな	びびんばごはん	ごはん	ごもくまぜごはん	なつまつり
とりのてりやき	さばのかれーやき	ちゅうかさらだ	にくとうふ	ればーのあまからあげ	
こうやとうふのごもくに みそしる	きんぴらごぼう みそしる	とうふすーぷ	しおこうじづけ こんさいじる	もずくのすのもの みそしる	
ぎゅうにゅう めろん/ばなな あまからじゃこ	ぎゅうにゅう かぼちゃぷりん	ぎゅうにゅう ちきんなげっと	ぎゅうにゅう さつまいもはにー	ぎゅうにゅう やさいちぢみ	
16	17	18	19	20	21
あまらんさすごはん	ごはん	ぶたにくどん	ごはん	かれーらいす	たきこみごはん
とりにくのからあげ	さけのしおこうじやき	かみかみさらだ	まーぼーなす	とまとさらだ	おひたし
きりぼしだいこんのにもの みそしる	とうふちゃんぷる みそしる	みそしる	すのもの もやしすーぷ	めろん/ばなな	みそしる
ぎゅうにゅう ぶるーべりーすこーん	ぎゅうにゅう わかめおおにぎり	ぎゅうにゅう さつまいもすてぃっく	ぎゅうにゅう ここあどーなつ	ぎゅうにゅう きぬさやのおこのみやき	おちゃ おかし
23	24	25	26	27	28
つなのちらしすし	げんまいごはん	ごはん	ごはん	とうもろこしごはん	ちきんぴらふ
いそべあげ	さわらのかばやき	にくじゃが	BBQちきん	にこみはんばーぐ	きゃべつさらだ
あかだし	ねばねばさらだ みそしる	おひたし みそしる	すてぃっくやさい みそしる ばなな	おかかまよあえ みそしる	すーぷ
ぎゅうにゅう きなこばなな	ぎゅうにゅう そらまめおにぎり	ぎゅうにゅう ぱいなっぷるぱんけーき	ぎゅうにゅう せんべい みずようかん	ぎゅうにゅう あまじゃこ おーぶんぽてと	おちゃ おかし
30					
とりそぼろごはん					
ひじきとだいずのにもの					
みそしる					
ぎゅうにゅう ぽてとふらい					

６がつ４にちは「むしばをなくそう！！」のひです。
しっかりかんではをつよくして「むしばにばいばい」しましょう！！

メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　初期食　5～6か月頃　）

メディッシュフードサービス　作成

日 曜日	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
2 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　レタス　人参	昆布だし　片栗粉
3 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
4 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米	豆腐	キャベツ　白菜　きゅうり　人参	昆布だし　片栗粉
5 木	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米	カレイ	玉ねぎ　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
6 金	おかゆ 大豆と野菜のあんかけ ミルク	ミルク おかかがゆ	米	大豆	玉ねぎ　かぼちゃ　人参	昆布だし　片栗粉
7 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	豆腐	玉ねぎ　人参　白菜　キャベツ	昆布だし　片栗粉
9 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク 大豆のおじや	米	豆腐	玉ねぎ　大根　人参	昆布だし　片栗粉
10 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
11 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米	豆腐	きゅうり　レタス　玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
12 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米	豆腐	玉ねぎ　大根　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
13 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ	昆布だし　片栗粉
14 土	夏祭り					
16 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　キャベツ	昆布だし　片栗粉
17 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　かぼちゃ　人参	昆布だし　片栗粉
18 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
19 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　なす　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
20 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 じゃがいも	カレイ	レタス　トマト　玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
21 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	人参　白菜　玉ねぎ　キャベツ	昆布だし　片栗粉
23 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 じゃがいも	青のり　豆腐	玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
24 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
25 水	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	なす　キャベツ　ほうれん草　人参	昆布だし　片栗粉
26 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 さつまいも	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　人参	昆布だし　片栗粉
27 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米 じゃがいも	豆腐	キャベツ　小松菜　トマト　人参	昆布だし　片栗粉
28 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
30 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ　ほうれん草　大根　人参	昆布だし　片栗粉

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　中期食　7～8か月頃　）

メディッシュフードサービス　作成

日 曜日	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
2 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	豆腐　/きなこ	玉ねぎ　きゅうり　レタス　人参	昆布だし　片栗粉
3 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
4 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	豆腐	キャベツ　白菜　きゅうり　人参　/かぼちゃ	昆布だし　片栗粉
5 木	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 /米	カレイ　/豆腐	玉ねぎ　小松菜　人参　/白菜	昆布だし　片栗粉
6 金	おかゆ 大豆と野菜のあんかけ ミルク	ミルク おかかがゆ	米 /米	大豆　/かつお節	玉ねぎ　かぼちゃ　人参	昆布だし　片栗粉
7 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	豆腐	玉ねぎ　人参　白菜　キャベツ	昆布だし　片栗粉
9 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク 大豆のおじや	米 さつまいも　/米	豆腐　/大豆	玉ねぎ　大根　人参	昆布だし　片栗粉
10 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　小松菜　人参　/かぼちゃ	昆布だし　片栗粉
11 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	豆腐　/きなこ	きゅうり　レタス　玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
12 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	豆腐	玉ねぎ　大根　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
13 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク みぞれがゆ	米 さつまいも　/米	カレイ	玉ねぎ　人参　/大根	昆布だし　片栗粉
14 土	夏祭り					
16 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	豆腐	玉ねぎ　キャベツ　/かぼちゃ	昆布だし　片栗粉
17 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　かぼちゃ　人参	昆布だし　片栗粉
18 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　小松菜　人参	昆布だし　片栗粉
19 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク 青のりがゆ	米 /米	豆腐　/青のり	玉ねぎ　なす　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
20 金	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 じゃがいも　/米	カレイ　/豆腐	レタス　トマト　玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
21 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	豆腐	人参　白菜　玉ねぎ　キャベツ	昆布だし　片栗粉
23 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク きなこがゆ	米 じゃがいも　/米	青のり　豆腐　/きなこ	玉ねぎ　人参	昆布だし　片栗粉
24 火	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
25 水	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	なす　キャベツ　ほうれん草　人参	昆布だし　片栗粉
26 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 さつまいも　/米	豆腐	玉ねぎ　きゅうり　人参　/かぼちゃ	昆布だし　片栗粉
27 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク おかかがゆ	米 じゃがいも　/米	豆腐　/かつお節	キャベツ　小松菜　トマト　人参	昆布だし　片栗粉
28 土	おかゆ カレイと野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　人参	昆布だし　片栗粉
30 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ ミルク	ミルク 大豆のおじや	米 /米	豆腐　/大豆	玉ねぎ　ほうれん草　大根　人参	昆布だし　片栗粉

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　後期食　9～12か月頃　）

メディッシュフードサービス　作成

日 曜日	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
2 月	軟飯　豆腐つくね わかめと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク きなこがゆ	米 /米	鶏肉　豆腐 わかめ　/きなこ	玉ねぎ　きゅうり　レタス 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
3 火	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　小松菜 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
4 水	軟飯　ハンバーグ 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	牛肉　豆腐	玉ねぎ　人参 キャベツ　白菜　きゅうり　/かぼちゃ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
5 木	軟飯　カレイの煮つけ 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 /米	カレイ /豆腐	玉ねぎ　もやし　小松菜　/白菜 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
6 金	軟飯　もやしみそつくね 大豆と野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク おかかがゆ	米 /米	鶏肉　豆腐 大豆　/かつお節	もやし 玉ねぎ　かぼちゃ 人参	みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
7 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	鶏肉	玉ねぎ　人参　白菜　キャベツ	昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
9 月	軟飯　豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 大豆のおじや	米 さつまいも　/米	鶏肉　豆腐 /大豆	玉ねぎ　大根 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
10 火	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	カレイ	玉ねぎ　キャベツ　小松菜　/かぼちゃ 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
11 水	軟飯　ハンバーグ 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク きなこがゆ	米　春雨 /米	牛肉　豚肉　豆腐 /きなこ	玉ねぎ きゅうり　レタス　もやし 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
12 木	軟飯　レバー入り肉団子 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	豚肉　豆腐　鶏肝臓	玉ねぎ　大根　キャベツ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
13 金	軟飯　カレイのみそ煮 ひじきと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク みぞれがゆ	米 さつまいも　/米	カレイ ひじき	玉ねぎ　もやし　/大根 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
14 土	夏祭り					
16 月	軟飯　豆腐つくね 大豆と野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	鶏肉　豆腐 大豆	玉ねぎ　キャベツ　/かぼちゃ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
17 火	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	玉ねぎ　きゅうり　かぼちゃ 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
18 水	軟飯　もやし味噌つくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	鶏肉　豆腐	もやし 玉ねぎ　きゅうり　小松菜 人参	みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
19 木	軟飯　肉団子 わかめと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 青のりがゆ	米 /米	豚肉　豆腐 わかめ　/青のり	玉ねぎ　なす　キャベツ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
20 金	軟飯　カレイの煮つけ 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 豆腐のおじや	米 じゃがいも　/米	カレイ /豆腐	レタス　トマト　玉ねぎ 人参	昆布だし　上白糖　醤油 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
21 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	鶏肉	人参　白菜　玉ねぎ　キャベツ	昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
23 月	軟飯　ひじき入り豆腐つくね 青のりと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク きなこがゆ	米 じゃがいも　/米	鶏肉　豆腐　ひじき 青のり　/きなこ	玉ねぎ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
24 火	軟飯　カレイのみそ煮 わかめと野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク さつまいもがゆ	米 /米　さつまいも	カレイ わかめ	玉ねぎ　キャベツ　オクラ 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
25 水	軟飯　カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米　じゃがいも	カレイ	なす　キャベツ　ほうれん草 人参	昆布だし　みそ 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
26 木	軟飯　豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク かぼちゃがゆ	米 さつまいも　/米	鶏肉　豆腐	玉ねぎ　きゅうり　/かぼちゃ 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
27 金	軟飯　ハンバーグ 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク おかかがゆ	米 じゃがいも　/米	牛肉　豚肉　豆腐 /かつお節	玉ねぎ キャベツ　小松菜　トマト 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
28 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ ミルク	ミルク せんべい	米	鶏肉	玉ねぎ　キャベツ　人参　大根	昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉
30 月	軟飯　ひじき入り豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参　ミルク	ミルク 大豆のおじや	米 /米	鶏肉　豆腐　ひじき /大豆	玉ねぎ　ほうれん草　大根 人参	塩 昆布だし　上白糖　醤油　片栗粉

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　完了期食　12か月ころ～2歳　）
メディッシュフードサービス　作成

日 曜日	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
2 月	チキンライス わかめサラダ 和風スープ　バナナ	牛乳 きな粉スコーン	米 米粉	鶏肉　ツナ わかめ　豆腐 牛乳　豆乳　きな粉	玉ねぎ　人参 レタス　きゅうり 白菜　バナナ　干しブドウ
3 火	玄米ご飯 アジの南蛮酢　焼きそら豆 スティック野菜　みそ汁	牛乳 しそおにぎり	米　玄米 じゃがいも	アジ 牛乳 しらす	玉ねぎ　人参　ピーマン きゅうり　小松菜 そら豆　ゆかり　大葉
4 水	ご飯 すき焼き煮込み 浅漬け　みそ汁	牛乳 せんべい 紫陽花ゼリー	米 こんにゃく	牛肉　豆腐 牛乳　豆乳 ゼラチン　寒天	玉ねぎ　人参　白ネギ　白菜 きゅうり　キャベツ かぼちゃ　青ネギ　ブドウジュース
5 木	中華丼 小松菜のナムル もずくスープ　パイナップル	牛乳 じゃがいものガレット	米 じゃがいも	豚肉 豆腐　もずく 牛乳　ツナ	玉ねぎ　人参　白菜 小松菜　もやし パイナップル
6 金	豆ごはん もやし味噌つくね かぼちゃサラダ　みそ汁	牛乳 モモパンケーキ	米	鶏肉　おから 大豆　厚揚げ 牛乳　豆乳	グリンピース　玉ねぎ　青ネギ 人参　干しブドウ　生姜　もやし　かぼちゃ えのきたけ　青ネギ　黄桃缶
7 土	鶏肉丼 お浸し みそ汁	お茶 せんべい	里芋	鶏肉	玉ねぎ　人参 キャベツ カイワレ大根
9 月	ご飯 豆腐つくね～照り焼きソース～ 高野豆腐の五目煮　みそ汁	牛乳 甘辛小魚 バナナ	米 さつまいも ごま	鶏肉　高野豆腐　豆腐 刻み昆布　大豆 牛乳　しらす	大根　人参 玉ねぎ　青ネギ バナナ
10 火	ご飯 サバのカレー焼き きんぴらごぼう　みそ汁　バナナ	牛乳 かぼちゃプリン	米 こんにゃく ごま	サバ　牛肉 厚揚げ　牛乳 豆乳　寒天	ごぼう　人参　ピーマン 小松菜 バナナ　かぼちゃ
11 水	ビビンバご飯 春雨の中華サラダ 豆腐スープ	牛乳 チキンナゲット	米 春雨 ごま	牛肉　豚肉 豆腐　牛乳 大豆　鶏肉	にんにく　ほうれん草　人参 もやし　きくらげ　きゅうり レタス　えのきたけ　豆苗
12 木	ご飯 肉豆腐 塩こうじ漬け　根菜汁	牛乳 さつまいも焼き	米 さつまいも	豚肉　豆腐 牛乳	玉ねぎ　白ネギ キャベツ　きゅうり　大根　人参 ごぼう　青ネギ
13 金	五目混ぜご飯 レバーの甘辛揚げ もずくの酢の物　みそ汁	牛乳 野菜チヂミ	米 じゃがいも 米粉	豚肉　ひじき 鶏肝臓　もずく 牛乳　ツナ	大根　しめじ茸　人参 玉ねぎ　きゅうり　もやし 青ネギ　にら
14 土	夏祭り				
16 月	アマランサスご飯 豆腐つくね～和風ソース～ 切り干し大根と大豆の煮物　みそ汁	牛乳 ブルーベリースコーン	米 アマランサス 米粉	鶏肉　大豆 油揚げ　牛乳 豆腐　豆乳	生姜　にんにく 切り干し大根　かぼちゃ 玉ねぎ　青ネギ　ブルーベリージャム
17 火	ご飯 サケの塩こうじ焼き 豆腐チャンプルー　みそ汁　バナナ	牛乳 わかめおにぎり	米 玄米	サケ　豆腐 スパム　もずく　かまぼこ 牛乳　わかめ	玉ねぎ　人参　キャベツ バナナ
18 水	豚肉丼 カミカミサラダ みそ汁	牛乳 さつまいもスティック	米 ごま さつまいも	豚肉　鶏肉 豆腐　油揚げ 牛乳	玉ねぎ　白ネギ　もやし キャベツ　きゅうり　ごぼう 人参　小松菜
19 木	ご飯 マーボー茄子 春雨の酢の物　もやしスープ	牛乳 ココアドーナツ	米 春雨 米粉	豚肉　厚揚げ わかめ　ちくわ 牛乳　豆乳　おから	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参　キャベツ なす　きゅうり もやし　チンゲン菜　コーン　ココア
20 金	王子様カレー トマトサラダ バナナ	牛乳 絹さやのお好み焼き	米 じゃがいも ごま　米粉	牛肉　ツナ　わかめ 牛乳　豚肉　ちくわ ひじき	玉ねぎ　人参 トマト　レタス　バナナ 絹さや　キャベツ
21 土	炊き込みご飯 お浸し みそ汁	お茶 せんべい	里芋	鶏肉	しめじ茸　人参 白菜　玉ねぎ カイワレ大根
23 月	ツナのちらし寿司 磯部揚げ 赤だし	牛乳 きな粉バナナ	米 米粉	ツナ　ひじき 鶏肉　青のり　豆腐 牛乳　きな粉	人参　コーン 玉ねぎ　えのきたけ 三つ葉　バナナ
24 火	玄米ご飯 サワラのかば焼き オクラのねばねばサラダ　みそ汁	牛乳 そら豆おにぎり	米 玄米 さつまいも	サワラ わかめ　しらす 牛乳　塩昆布	オクラ　レタス　人参 玉ねぎ　青ネギ そら豆
25 水	ご飯 肉じゃが お浸し　みそ汁	牛乳 パインパンケーキ	米 こんにゃく じゃがいも　米粉	牛肉 ちくわ　油揚げ 牛乳　豆乳	玉ねぎ　人参 キャベツ　ほうれん草　しめじ茸 なす　カイワレ大根　パイン缶
26 木	ご飯 豆腐つくね～BBQソース～ スティック野菜　みそ汁　バナナ	牛乳 せんべい 水ようかん	米 ごま	鶏肉　豆腐 厚揚げ 牛乳　寒天	にんにく　青ネギ きゅうり　人参 小松菜　バナナ　小豆
27 金	トウモロコシご飯 煮込みハンバーグ おかかマヨ和え　みそ汁	牛乳 オーブンポテト	米 じゃがいも	牛肉　豚肉　鶏肉 おから　豆腐　かつお節 牛乳　煮干し	コーン　玉ねぎ　トマト缶 キャベツ　小松菜　人参 えのきたけ　青ネギ
28 土	チキンピラフ キャベツサラダ スープ	お茶 せんべい	米	鶏肉	玉ねぎ　人参 キャベツ　コーン 大根　パセリ
30 月	鶏そぼろご飯 ひじきと大豆の煮物 みそ汁	牛乳 ポテトフライ	米 じゃがいも	鶏肉　大豆 ひじき　油揚げ 豆腐　牛乳	生姜　人参 ほうれん草 キャベツ

2025年　献立表

社会福祉法人　大阪婦人ホーム
十三保育園
（　乳幼児食　2～5歳　）
メディッシュフードサービス　作成

日 曜日	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
2 月	チキンライス わかめサラダ 和風スープ　バナナ	牛乳 きな粉スコーン	米 米粉	鶏肉　ツナ わかめ　豆腐 牛乳　豆乳　きな粉	玉ねぎ　人参 レタス　きゅうり 白菜　バナナ　干しブドウ
3 火	玄米ご飯 アジの南蛮酢　焼きそら豆 スティック野菜　みそ汁	牛乳 しそおにぎり	米　玄米 じゃがいも	アジ 牛乳 しらす	玉ねぎ　人参　ピーマン きゅうり　小松菜 そら豆　ゆかり　大葉
4 水	ご飯 すき焼き煮込み 浅漬け　みそ汁	牛乳 せんべい 紫陽花ゼリー	米 こんにゃく	牛肉　豆腐 牛乳　豆乳 ゼラチン　寒天	玉ねぎ　人参　白ネギ　白菜 きゅうり　キャベツ かぼちゃ　青ネギ　ブドウジュース
5 木	中華丼 小松菜のナムル もずくスープ　パイナップル	牛乳 じゃがいものガレット	米 じゃがいも	豚肉 豆腐　もずく 牛乳　ツナ	玉ねぎ　人参　白菜 小松菜　もやし パイナップル
6 金	豆ごはん もやし味噌つくね かぼちゃサラダ　みそ汁	牛乳 モモパンケーキ	米	鶏肉　おから 大豆　厚揚げ 牛乳　豆乳	グリンピース　玉ねぎ　青ネギ 人参　干しブドウ　生姜　もやし　かぼちゃ えのきたけ　青ネギ　黄桃缶
7 土	鶏肉丼 お浸し みそ汁	お茶 星食べよ　ラムネ ハッピーターン	里芋	鶏肉	玉ねぎ　人参 キャベツ カイワレ大根
9 月	ご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の五目煮　みそ汁	牛乳 甘辛小魚 メロン(3～5歳）バナナ(2歳)	米 さつまいも ごま	鶏肉　高野豆腐 刻み昆布　大豆 牛乳　しらす	大根　人参 玉ねぎ　青ネギ メロン　バナナ
10 火	ご飯 サバのカレー焼き きんぴらごぼう　みそ汁　バナナ	牛乳 かぼちゃプリン	米 こんにゃく ごま	サバ　牛肉 厚揚げ　牛乳 豆乳　寒天	ごぼう　人参　ピーマン 小松菜 バナナ　かぼちゃ
11 水	ビビンバご飯 春雨の中華サラダ 豆腐スープ	牛乳 チキンナゲット	米 春雨 ごま	牛肉　豚肉 豆腐　牛乳 大豆　鶏肉	にんにく　ほうれん草　人参 もやし　きくらげ　きゅうり レタス　えのきたけ　豆苗
12 木	ご飯 肉豆腐 塩こうじ漬け　根菜汁	牛乳 さつまいもハニー	米 さつまいも	豚肉　豆腐 牛乳	玉ねぎ　白ネギ キャベツ　きゅうり　大根　人参 ごぼう　青ネギ
13 金	五目混ぜご飯 レバーの甘辛揚げ もずくの酢の物　みそ汁	牛乳 野菜チヂミ	米 じゃがいも 米粉	豚肉　ひじき 鶏肝臓　もずく 牛乳　ツナ	大根　しめじ茸　人参 玉ねぎ　きゅうり　もやし 青ネギ　にら
14 土	夏祭り				
16 月	アマランサスご飯 鶏肉のから揚げ 切り干し大根と大豆の煮物　みそ汁	牛乳 ブルーベリースコーン	米 アマランサス 米粉	鶏肉　大豆 油揚げ　牛乳 豆腐　豆乳	生姜　にんにく 切り干し大根　かぼちゃ 玉ねぎ　青ネギ　ブルーベリージャム
17 火	ご飯 サケの塩こうじ焼き 豆腐チャンプルー　みそ汁　バナナ	牛乳 わかめおにぎり	米 玄米	サケ　豆腐 スパム　もずく　かまぼこ 牛乳　わかめ	玉ねぎ　人参　キャベツ バナナ
18 水	豚肉丼 カミカミサラダ みそ汁	牛乳 さつまいもスティック	米 ごま さつまいも	豚肉　鶏肉 豆腐　油揚げ 牛乳	玉ねぎ　白ネギ　もやし キャベツ　きゅうり　ごぼう 人参　小松菜
19 木	ご飯 マーボー茄子 春雨の酢の物　もやしスープ	牛乳 ココアドーナツ	米 春雨 米粉	豚肉　厚揚げ わかめ　ちくわ 牛乳　豆乳　おから	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参　キャベツ なす　きゅうり もやし　チンゲン菜　コーン　ココア
20 金	カレーライス トマトサラダ メロン（3～5歳）バナナ（2歳）	牛乳 絹さやのお好み焼き	米 じゃがいも ごま　米粉	牛肉　ツナ　わかめ 牛乳　豚肉　ちくわ ひじき	玉ねぎ　人参 トマト　レタス　メロン　バナナ 絹さや　キャベツ
21 土	炊き込みご飯 お浸し みそ汁	お茶 星食べよ　ラムネ ハッピーターン	里芋	鶏肉	しめじ茸　人参 白菜　玉ねぎ カイワレ大根
23 月	ツナのちらし寿司 磯部揚げ 赤だし	牛乳 きな粉バナナ	米 米粉	ツナ　ひじき 鶏肉　青のり　豆腐 牛乳　きな粉	人参　コーン 玉ねぎ　えのきたけ 三つ葉　バナナ
24 火	玄米ご飯 サワラのかば焼き オクラのねばねばサラダ　みそ汁	牛乳 そら豆おにぎり	米 玄米 さつまいも	サワラ わかめ　しらす 牛乳　塩昆布	オクラ　レタス　人参 玉ねぎ　青ネギ そら豆
25 水	ご飯 肉じゃが お浸し　みそ汁	牛乳 パインパンケーキ	米 こんにゃく じゃがいも　米粉	牛肉 ちくわ　油揚げ 牛乳　豆乳	玉ねぎ　人参 キャベツ　ほうれん草　しめじ茸 なす　カイワレ大根　パイン缶
26 木	ご飯 BBQチキン スティック野菜　みそ汁　バナナ	牛乳 せんべい 水ようかん	米 ごま	鶏肉 厚揚げ 牛乳　寒天	にんにく　青ネギ きゅうり　人参 小松菜　バナナ　小豆
27 金	トウモロコシご飯 煮込みハンバーグ おかかマヨ和え　みそ汁	牛乳 あまじゃこ（2歳なし） オーブンポテト	米 じゃがいも	牛肉　豚肉　鶏肉 おから　豆腐　かつお節 牛乳　煮干し	コーン　玉ねぎ　トマト缶 キャベツ　小松菜　人参 えのきたけ　青ネギ
28 土	チキンピラフ キャベツサラダ スープ	お茶 ぱりんこ　ラムネ おさつどき	米	鶏肉	玉ねぎ　人参 キャベツ　コーン 大根　パセリ
30 月	鶏そぼろご飯 ひじきと大豆の煮物 みそ汁	牛乳 ポテトフライ	米 じゃがいも	鶏肉　大豆 ひじき　油揚げ 豆腐　牛乳	生姜　人参 ほうれん草 キャベツ