

6 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	紫陽花カレー ゴーヤーのヨーグルトサラダ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 じゃが芋 H.M 塩 カレールウ マヨネーズ 菜種油	鶏肉 おから 豆腐 卵 ヨーグルト ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 茄子 アーサ ピーマン りんご ぶどう	フルーツ
2	火	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ さつま芋 砂糖 塩 ごま いなむどち用みそ 菜種油	豚肉 カシイティラ 卵 ツナ いりこ 豚骨 かつお ミルク	人参 小松菜 にら きゅうり ひじき しいたけ こんにゃく りんご	フルーツ
3	水	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 かたくり H.M 砂糖 醤油 ごま油	豚レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく りんご オレンジ	フルーツ
4	木	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤークッキー	米 あわ 小麦粉 塩 醤油 バニラエッセンス 砂糖 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 人参 インゲン トマト 昆布 切干大根 スイカ	フルーツ
5	金	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	温かい麦茶 みそにぎり	ロールパン 米 じゃが芋 みそ 小麦粉 ごま 塩 醤油	ツナ チーズ 焼き豚 鶏ガラ ミルク	小松菜 人参 きゅうり 玉葱 ネギ ごぼう トマト 焼きのり りんご	フルーツ
6	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば パン トンカツソース 菜種油	豚肉 ミルク	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ネギ バナナ	フルーツ
8	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 じゃが芋 ケチャップ 白玉粉 さつま芋 ごま	牛肉 卵 あずきあん 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 コーン オレンジ	フルーツ
9	火	あわご飯 鯖のみそ煮 トマトの和え物 清し汁 フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 あわ みそ 砂糖 酢 オートミール 小麦粉 バター	鯖 豆腐 卵 煮干し ミルク チーズ	小松菜 トマト きゅうり 冬瓜 インゲン レーズン りんご	フルーツ
10	水	あわご飯 スタッフドピーマン わかめサラダ へちまスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ 食パン パン粉 アーモンド 塩 醤油	豚肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	長ネギ ピーマン トマト 玉葱 人参 へちま わかめ きゅうり スイカ	フルーツ
11	木	あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	米 あわ じゃが芋 小麦粉 パン粉 みそ 砂糖 菜種油	おから 豚レバー チラガー 油揚げ 卵 ミルク	パプリカ キャベツ 人参 もやし とうもろこし ひじき オレンジ	フルーツ
12	金	スパゲティボンゴレ サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト	鮭 合挽肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク あさり	カリフラワー ブロッコリー 茄子 エリンギ ピーマン 玉葱 りんご	フルーツ
13	土	固ジューシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン	豚肉 湯し豆腐 ミルク	人参 ネギ ひじき しいたけ バナナ	フルーツ
15	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ かたくり粉 じゃが芋 塩 砂糖 醤油	ちくわ 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク 豆腐	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ えのき茸 スイカ	フルーツ
16	火	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ パン 三温糖 醤油 みそ 菜種油	白す干し 豚肉 豆腐 うす揚げ チキアギ ミルク	南瓜 もやし キャベツ 昆布 こんにゃく ネギ りんご	フルーツ
17	水	もずく丼 からし菜の白和え 清し汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 お好み焼き粉 みそ ごま かたくり粉 菜種油	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク	からし菜 パプリカ 人参 アオサ もずく キャベツ えのき パイン	フルーツ
18	木	グファン(ご飯) ミヌダル 豆腐チャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ゴーヤーカルピス ゴーヤーケーキ	米 あわ 小麦粉 巻き麩 ごま 砂糖 醤油 バター	豚肉 豆腐 卵 煮干し	小松菜 キャベツ 人参 ゴーヤー ニラ パプリカ スイカ	フルーツ
19	金	弁当会	ミルク いなり寿司	米 酢 砂糖 ごま 塩	いなり用揚げ ミルク		フルーツ
20	土	二色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン	豚肉 ミルク	からし菜 生姜 バナナ	フルーツ
22	月	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	コーンフ레이크インミルク フルーツ	米 あわ トマトケチャップ コーンフ레이크 菜種油	豆腐 豚肉 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー チンゲン きゅうり わかめ 人参 バナナ りんご	フルーツ
24	水	ご飯 おから春巻き 南蛮サラダ スープ フルーツ	ミルク チンビン	米 小麦粉 春巻きの皮 粉黒糖 醤油 ごま油	おから 鶏肉 焼き豚 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり ブロッコリー ひじき もやし 舞茸 オレンジ	フルーツ
25	木	あわご飯 グルクンのプチプチ焼き みそ汁 切り干しサラダ フルーツ	ミルク 甘菓子	米 あわ 押し麦 白玉粉 パン粉 ごま 菜種油	グルクン 焼き豚 金時豆 ミルク 卵 絹ごし豆腐	切干大根 人参 パプリカ 小松菜 にんにく りんご	フルーツ
26	金	お誕生会メニュー	野菜ジュース パースデーケーキ	米 パン粉 じゃが芋 オリーブ油 バター ケーキ	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 ミックスベジタブル ブロッコリー アスパラ トマト スイカ	フルーツ
27	土	鶏カレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 パン カレールウ	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 にんにく りんご オレンジ	フルーツ
29	月	納豆ご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ ごま さつま芋 みそ ごま油 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ 納豆 煮干し ミルク 卵	ゴーヤー 人参 チンゲン ハンダマ なめこ茸 にんにく スイカ	フルーツ
30	火	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚骨 かつおぶし ミルク	サクナ 人参 小松菜 ネギ ひじき きゅうり りんご	フルーツ

ジメジメ ムシムシとつゆの季節になりました。6月は食中毒などが発生しやすい時期です。さらに最近では放射能汚染や[PM 2.5]による大気汚染などもあり 厳しい環境にあります。食中毒の予防は①菌を付けない。②菌を増やさない。③菌をやっつける。です。当園では、発酵食品や海藻類、きのこ類、豆類等を献立に取り入れ、免疫力アップに努めています。手洗いをしっかりして、好き嫌いせず、感謝してバランスよく食べて、食中毒や夏風邪を元氣印で乗り切りましょう！

6 月 離乳食 予定献立表 (期)

日	曜 日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中 期 後 期
1	月	鶏肉と野菜の軟らか煮 レバースープ フルーツヨーグルト	鶏肉と野菜のぼつてり煮 レバースープ フルーツヨーグルト	ピーマンどろどろ煮 ポテのどろどろマッシュ 人参ヨーグルト レバースープ	甘さ控えめ しっとりケーキ 甘さ控えめ プチケーキ
2	火	たけのこ人参入り豚汁 ニラの卵とじ 小松菜の豆腐和え	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	魚のすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮 たけのこのおろし煮	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
3	水	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・トマトの茹添え 人参スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ	魚ペースト トマトのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテペースト スープ	根菜入りおじや ふっくら豆腐スコーン
4	木	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 昆布、こんにやく、チキアギ抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐 小松菜の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	豆腐のすりつぶし煮 小松菜の清し汁 インゲンの煮つぶし 人参のペースト	ソフトゴーヤクッキー(砂糖減) プチゴーヤクッキー(砂糖減)
5	金	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	ぼつてり粥 おじや
6	土	野菜と豚肉の軟らか煮そば 清し汁	野菜と豚肉のぼつてり煮そば 清し汁	白身魚のすり流し 人参と玉葱のつぶし煮 ピーマンとキャベツのどろどろ煮 清し汁	野菜おじや 調理パン
8	月	トマト風味ハヤシライス ポテトサラダ スープ	ケチャップ煮 みじんポテトサラダ スープ	魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 清し汁	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮
9	火	煮魚 トマトとインゲンのチーズ煮 小松菜と豆腐の清し汁	煮魚のほぐし煮 みじんトマトとインゲンのチーズ煮 小松菜の清し汁	煮魚のすりつぶし トマトのペースト 小松菜の清し汁 インゲンのどろどろ煮	根菜入りおじや 根菜入りおじや
10	水	煮込みハンバーグのトマト味 ピーマンの軟らか卵とじ へちまのみそ汁	みじん野菜のそぼろ煮 ピーマンと卵の炒り煮 へちまのみそ汁	魚のすりつぶし煮 人参ペースト ポテトのマッシュ 清し汁	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク
11	木	じゃが芋のスティックコロッケ 麩とネギの清し汁 チラガーとこんにやく抜きひじきの軟らか煮	じゃが芋とパプリカ、もやしのぼつてり煮 人参とレバーの軟らか煮 麩とネギの清し汁	魚と人参のすりつぶし煮 じゃが芋ペースト パプリカともやしのどろどろ煮 おろし麩とネギの清し汁	とうもろこしのミルク煮ミキサーかけ とうもろこしの蒸しパン
12	金	あさり抜きスパゲティのスープ煮 卵スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのきざみサラダ	あさり抜きみじんスパゲティのスープ煮 卵黄スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し	スパゲティとブロッコリーのスープどろどろ煮 カリフラワーミルク煮 トマトペースト 清し汁	みじんネギ入り鮭粥 ネギ入り鮭粥
13	土	豚肉と野菜入り雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 きざみきゅうり	豚肉と野菜入りぼろぼろ雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 みじんきゅうり	野菜入りどろどろ粥 きゅうりのおろし煮 湯し豆腐のすりつぶし煮	根菜入りおじや 根菜入りおじや
15	月	豆腐の卵つけ焼き チンゲンと豚肉軟らか煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	豆腐のだし煮 チンゲンと豚肉のみじん煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	豆腐のすりつぶし チンゲンのどろどろ煮 人参ペースト 冬瓜のお汁	つぶしポテト バター少なめベイクドポテト
16	火	豆腐の両面焼き 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	豆腐のチョッと両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	ジャコのすり流し もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト ネギの清し汁	みじんキャベツと卵黄スクランブル ふっくらお好み焼き
17	水	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) からし菜の白和え 卵入り清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) からし菜の煮浸し 卵黄入り清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 からし菜のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし	つぶし芋 軟らかプチ大学芋
18	木	豚肉のきざみ軟らか煮 豆腐と野菜のきざみ煮 チンゲンの清し汁	豚肉のどろどろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 チンゲンの清し汁	白身魚のくず煮 キャベツとパプリカ ミルク煮 人参のおろし煮 チンゲンの清し汁	甘さ控えめ しっとりケーキのきざみ 甘さ控えめ プチケーキ
19	金	弁当会			根菜入りおじや 根菜入りおじや
20	土	二色粥(豚肉、からし菜) 清し汁	二色粥(豚肉、からし菜) 清し汁	からし菜と人参のつぶし粥 清し汁	根菜入りおじや 根菜入りおじや
22	月	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 チンゲンと卵の清し汁	豆腐ステーキのミート野菜あんかけ きゅうりのみじん煮 チンゲンの清し汁	豆腐どろどろ煮 ブロッコリーのペースト 人参と玉葱のおろし煮 チンゲンの清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
24	水	つぶし豚の水餃子 鶏と野菜の軟らか炒め チンゲンのスープ	豚肉とトマトのぼつてり煮 ブロッコリーのみじん煮 チンゲンのスープ	魚のつぶし煮 ブロッコリーのどろどろ煮 トマトマッシュ チンゲンのスープ	きざみチンビン(黒糖減) プチチンビン(黒糖減)
25	木	白身魚のチーズ焼き パプリカと人参のきざみ煮 小松菜と卵の清し汁	ほぐし魚のチーズ焼き パプリカと人参のみじん煮 小松菜と卵黄の清し汁	魚のすり流し パプリカのペースト 人参のマッシュ 小松菜の清し汁	甘さ控えめ とろとろ甘菓子 甘さ控えめ 軟らか甘菓子
26	金	ハンバーグのスープ煮 マッシュポテト きざみサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	豚肉と野菜のみじん軟らか煮 マッシュポテト みじんトマト ブロッコリーのスープ フルーツ	魚と玉葱のどろどろ煮 とろとろマッシュポテト フルーツ トマトのマッシュ きゅうりおろし煮 ブロッコリースープ	スポンジケーキのきざみ ふっくらスポンジケーキ
27	土	野菜のケチャップ煮 清し汁	野菜のケチャップ煮 清し汁	白身魚のすり流し 根菜のどろどろ煮 清し汁	ジャムサンドのきざみ プチジャムサンド
29	月	たたき鶏肉の小判焼き チンゲンのみそ汁 ゴーヤーと人参と豆腐のチャンプルー	みじん鶏肉のくず煮 チンゲンのみそ汁 みじんゴーヤーと人参と豆腐の炒り煮	魚のすりつぶし煮 ゴーヤーと人参のおろし煮 玉葱のどろどろ煮 チンゲンの清し汁	さつま芋の茶巾 さつま芋の輪切り
30	火	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	ぼつてり雑炊 おじや

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

ジメジメ、シトシト、梅雨空が続いています。もぐもぐ、ゴックンは進んでいますか？
この時期、衛生面に特に注意が必要です。
新鮮な食品を選び、流水でよく洗い、調理の前後は手洗いをしっかりしましょう。
離乳食は作ったら早めに食べさせましょう。
一食で食べられる量にし、無理強いせず離乳食を楽しく進めましょう。