

# 令和3年 6月予定献立表

ガジマル保育園

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	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 ごま 三温糖 みそ ミロ バター	カレイ おから 油揚げ 煮干し ミルク	ブロッコリー ごぼう パプリカ 小松菜 人参 えのき りんご	フルーツ	
2	水	茄子とトマトのスパゲティ 小松菜サラダ スープ フルーツ	ミルク みそおにぎり	スパゲティ デミグラスソース 米 塩 醤油 みそ ごま オリーブ油	豆腐 豚肉 鶏ガラ ミルク	茄子 トマト 玉葱 ピーマン 小松菜 レタス 焼きのり パイン	フルーツ	
3	木	あわご飯 豚肉の三色巻き 豆腐チャンプルー 清し汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 巻き麩 醤油 食パン いちごジャム 菜種油	豚肉 チーズ 豆腐 煮干し ミルク	キャベツ 南瓜 インゲン チンゲン 人参 ネギ スイカ	フルーツ	
4	金	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 焼き芋	米 あわ 三温糖 醤油 さつま芋 菜種油	じゃこ 豆腐 チキアギ 豚肉 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ 昆布 こんにゃく りんご	フルーツ	
5	土	マーボ茄子丼 フルーツ	ミルク フルーツゼリー	米 かたくり粉 砂糖 みそ 醤油 ごま油	豚肉 豆腐 ミルク	茄子 人参 ネギ 舞い茸 パナナ	フルーツ	
7	月	納豆ご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	米 あわ ケチャップ 醤油 かたくり粉 みそ バター	豆腐 豚肉 卵 納豆 煮干し ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲン わかめ 木くらげ とうもろこし りんご	フルーツ	
8	火	パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	ロールパン 塩 醤油 米 ドレッシング	おから 鶏肉 チーズ 鮭 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 レタス トマト オレンジ	フルーツ	
9	水	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ 猪むどうち用みそ 白玉粉 さつま芋 ごま 菜種油	豚肉 カシイティラカまぼこ 小豆あん 卵 豚骨 ミルク	人参 ニら きゅうり たけのこ ひじき しいたけ こんにゃく りんご	フルーツ	
10	木	あわご飯 スタッフピーマン 切り干しサラダ へちまスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ パン粉 ケチャップ 食パン アーモンド ドレッシング	豚肉 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	ピーマン へちま 長ネギ 切干大根 エリンギ スイカ	フルーツ	
11	金	<b>弁 当 会</b>		小麦粉 黒糖 砂糖 菜種油 チンビン		赤しその葉	フルーツ	
12	土	焼きそば フルーツ	ミルク メロンパン	焼きそば麺 焼きそばソース 菜種油 パン	豚肉 ミルク	人参 キャベツ ピーマン 玉葱 パナナ	フルーツ	
14	月	ご飯 シマナーチャンプルー スヌイ ハンダマスープ フルーツ	ミルク 甘菓子	米 酢 砂糖 醤油 塩 押し麦 白玉粉 三温糖 菜種油	豆腐 金時豆 豚肉 ミルク	からし菜 人参 きゅうり トマト もずく ハンダマ えのき茸 りんご	フルーツ	
15	火	紫陽花カレー フルーツヨーグルト	麦茶 アイスクリーム	米 じゃが芋 カレールウ	鶏肉 レバー ヨーグルト 鶏ガラ アイスクリーム ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 ゴーヤー りんご レーズン	フルーツ	
16	水	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク ポテトサンド	米 あわ 塩 醤油 じゃが芋 食パン マヨネーズ ごま油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 パプリカ チンゲン きゅうり パイン	フルーツ	
17	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 ゴーヤーカルピスケーキ	米 あわ 巻き麩 ごま みそ 小麦粉 コーンスターチ バター	豚肉 卵 豆腐 煮干し ミルク	キャベツ 人参 なら 小松菜 ゴーヤー パプリカ レーズン スイカ	フルーツ	
18	金	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	米 あわ 春雨 酢 砂糖 塩 醤油 カレー粉 ごま油	鶏肉 煮干し 卵 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 きゅうり クリームコーン パセリ わかめ パナナ オレンジ	フルーツ	
19	土	三色丼 フルーツ	ミルク きなこフレーク	米 砂糖 醤油 塩 サラダ油	卵 豚肉 ミルク	からし菜 生姜汁 パナナ	フルーツ	
21	月	タコライス フルーツヨーグルト スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 醤油 小麦粉 オートミール チョコ	合挽肉 卵 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク チーズ	トマト 玉葱 にんにく 人参 レタス チンゲン パセリ みかん	フルーツ	
22	火	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュージーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚骨 ツナ ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき セロリ きゅうり りんご	フルーツ	
24	木	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 巻き麩 ミロ 三温糖 みそ バター	おから 豚肉 ツナ 煮干し ミルク	南瓜 玉葱 人参 もやし アーサー なら 人参	フルーツ	
25	金	<b>誕 生 会</b>		米 パインシート シチュールウ クラッカー ケーキ バター	合挽肉 卵 生クリーム チーズ 鶏ガラ ミルク	南瓜 玉葱 レタス トマト 長ネギ G.P オレンジ さくらんぼ	フルーツ	
26	土	<b>大掃除の為お弁当持参でお願いします</b>						
28	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ じゃが芋 醤油 小麦粉 サラダ油	鶏肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト 卵 ミルク	赤しその葉 人参 玉葱 レモン 小松菜 G.P こんにゃく りんご パナナ	フルーツ	
29	火	あわご飯 グル昆のプチプチ焼き みそ汁 ゴーヤーチャンプルー フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 醤油	グル昆 豆腐 卵 豚肉 煮干し ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 小松菜 パセリ しめじ茸 スイカ	フルーツ	
30	水	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 醤油 砂糖 ごま じゃが芋 H.M ごま油	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ オレンジ	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子

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！

# 令和 3年 6月離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜 日	後 期 (かみかみ)	中 期 (もぐもぐ)	お や つ	
				中 期	後 期
1	火	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 小松菜の清し汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 小松菜の清し汁	甘さ控えめ しっとりケーキ 甘さ控えめ プチケーキ	
2	水	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	みそ味 ぼってり粥(人参、レタス入り) みそ味 おじや(人参、レタス入り)	
3	木	豚肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	パンのミルク煮 プチジャムサンド(ジャムは少々)	
4	金	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	豆腐のチョット両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	きざみ芋 軟らか焼き芋	
5	土	そぼろ粥(舞茸抜き) スープ	ぼってりそぼろ粥(豆腐と舞茸抜き) スープ	ぷるぷる卵黄トースト プチフレンチトースト	
7	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	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	
8	火	鶏のやわらか煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みじん鶏のやわらか煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	鮭と小松菜の雑炊 鮭と小松菜のおじや	
9	水	豚汁 ニラの卵とじ 小松菜の和えもの	豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り	
10	木	煮込みハンバーグのトマト味 ピーマンの軟らか卵とじ エリンギ抜きへちまスープ	みじん野菜のそぼろ煮 ピーマンと卵の炒り煮 エリンギ抜きへちまスープ	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク	
11	金	<b>弁 当 会</b>		きざみチンビン(黒糖減) プチチンビン(黒糖減)	
12	土	野菜入り煮込みそば スープ	卵黄入り中華粥 ミートスープ	人参・ネギ・豚肉入り粥 人参・ネギ・豚肉入りおじや	
14	月	豆腐とからし菜の炒め ハンダマのスープ きゅうりのきざみ煮	鶏肉と野菜のぼってり煮 レバースープ フルーツヨーグルト	甘さ控えめ とろとろ甘菓子 甘さ控えめ 軟らか甘菓子	
15	火	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	野菜入りとろとろソーメン つぶし南瓜 白身魚のほぐし煮 清し汁	フルーツゼリー フルーツゼリー	
16	水	豚肉と人参の軟らか煮 茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	豚肉と人参のみじん煮 みじん茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉汁	ポテトサラダ プチポテトサンド	
17	木	豚肉のきざみ軟らか煮 豆腐と野菜のきざみ煮 小松菜の清し汁	豚肉のとろとろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 小松菜の清し汁	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	
18	金	蒸鶏のレモンソースかけ 野菜のみじん煮 コーンスープ	きざみ鶏のレモン風煮 わかめ抜きぼってり煮 コーンスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
19	土	三色粥(豚肉、卵、からし菜) 豆腐の清し汁	二色粥(卵黄、からし菜) 豆腐の清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン	
21	月	豚肉と野菜のチーズ粥 フルーツヨーグルト トマトのスープ	豚肉と野菜のぼってりチーズ煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	黒糖風味オートミールミルク煮 黒糖風味オートミールミルク煮	
22	火	豚肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 麩の清し汁	豚肉とみじん軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮	マッシュポテト バター少なめバイクドポテト	
24	木	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	ぼってり雑炊 おじや	
25	金	<b>誕 生 会</b>		スポンジケーキのミルクかけ ふっくらスポンジケーキ	
26	土	大掃除の為お弁当持参でお願いします			
28	月	鶏のヨーグルト焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじん じゃが芋	パンのミルク煮 プチジャムサンド(ジャムは少々)	
29	火	白身魚のチーズ焼き 小松菜と卵の清し汁 ゴーヤーと人参と豆腐のチャンプルー	ほぐし魚のチーズ焼き 小松菜の清し汁 みじんゴーヤーと人参と豆腐の炒り煮	つぶし芋 軟らかプチ大学芋	
30	水	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんごの茹添え 人参スープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・りんごのみじん添え スープ	絹ごしのオレンジソースかけ ふっくら豆腐スコーンオレンジソース	

☆ 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。

管理栄養士 岸本弘子

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。