

令和3年6月予定献立表

あじや保育園

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 鯉節 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 にがなサラダ スープ フルーツ	ミルク 油みそおにぎり	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 ベーコン 鶏ガラ ミルク	茄子 トマト 玉葱 ピーマン にが菜 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 鯉節 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 さつまいも 菜種油	じゃこ 豆腐 チキアギ 豚肉 鯉節 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	マーボー茄子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 みそ 醤油 ごま油 パン	豚肉 豆腐 ミルク	茄子 人参 ネギ 舞い茸 バナナ	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 鯉節 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	ミルク 鮭にぎり	ロールパン 塩 醤油 米 ドレッシング	おから ささみ 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 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 猪むどうち用みそ タンナファクルー ごま 菜種油	豚肉 カシイテイヤカまぼこ 卵 ミルク	人参 ニラ 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 スタッルドピーマン 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	弁当会	赤しそジュース チンピン	小麦粉 ベーキングパウダー 粉黒糖 菜種油 砂糖 酢	ミルク	赤しその葉 レモン	フルーツ
12	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば 塩 醤油 トンカツソース 菜種油 パン	豚肉 ミルク	キャベツ ピーマン 玉葱 木くらげ 人参 バナナ	フルーツ
14	月	ご飯 シマナーチャンプルー スヌイ ハンダマのスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 酢 砂糖 醤油 塩 小麦粉 砂糖 サラダ油	卵 豆腐 ツナ 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 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 コーンフレーク	鶏肉 レバー ヨーグルト アイスクリーム	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 鯉節 ミルク	キャベツ 人参 にら 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 バナナ オレンジ	フルーツ
19	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 生姜汁 バナナ	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	豚肉 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 ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚三枚肉 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 セロリー 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 鯉節 ミルク	南瓜 玉葱 人参 もやし ひじき にら オレンジ	フルーツ
25	金	お誕生会メニュー	ミルク パースデーケーキ	ロールパン シチュールウ クラッカー ケーキ バター	豚肉 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	南瓜 玉葱 レタス トマト 長ネギ グリーンピース スイカ	フルーツ
26	土	カンダパー入りぼろぼろジューシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 さつまいも みそ 塩 パン	湯し豆腐 豚肉 ミルク	カンダパー 人参 ネギ チンゲン バナナ	フルーツ
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 アガラサー	米 あわ じゃが芋 強力粉 粉黒糖 ベーキングパウダー	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク ヨーグルト	人参 玉葱 グリーンピース 小松菜 こんにゃく りんご	フルーツ
29	火	あわご飯 グルクンのプチプチ焼き 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 さつまいも 砂糖 醤油	グルクン 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 じゃが芋 ごま ホットケーキミックス	豚レバー 絹ごし豆腐 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

栄養士 岸本弘子 作成

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。手洗いをしっかりと、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 (期)

あじや保育園

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	火	カレイのほぐし煮 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	カレイのすり流し ブロッコリーと小松菜のどろどろ煮 人参のマッシュ 清し汁	野菜入りおじや	蒸しパン
2	水	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参の白和え 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 人参の白和え 長ネギのスープ	ささみのすりつぶし煮 人参と玉葱のおろし煮 レタスのどろどろ煮 清し汁	ぼってり粥(人参、レタス入り)	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きざみ煮 みじん豆腐チャンプルー チンゲンと麩の清し汁	ささみのすりつぶし煮 人参のマッシュ キャベツのどろどろ煮 清し汁	野菜入りおじや	食パントースト
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	豆腐のチョツと両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	魚のすり流し 豆腐と人参のどろどろ煮 南瓜のペースト 清し汁	きざみ芋	軟らか焼き芋
5	土	そばろ粥(舞茸抜き) 水菜のスープ	ぼってりそばろ粥(豆腐と舞茸抜き) 水菜のスープ	どろどろ野菜粥 清し汁	おじや	調理パン
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	豆腐とチンゲンのどろどろ煮 ブロッコリーのペースト 魚のすり流し 人参と玉葱のおろし煮 清し汁	おじや(人参、玉葱入り)	蒸しパン
8	火	鶏のクリーム煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みじん鶏のクリーム煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	ささみのすりつぶし煮 トマトのペースト 小松菜ペースト 人参スープ	人参と小松菜の雑炊	人参と小松菜のおじや
9	水	豚汁 人参みじん煮 小松菜の豆腐和え	豚汁 人参みじん煮 みじん小松菜和え	ささみのすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮	野菜入りおじや	蒸しパン
10	木	煮込みハンバーグのトマト味 ピーマンの軟らか煮 清し汁	みじん野菜のそばろ煮 ピーマンの炒り煮 清し汁	魚のすりつぶし煮 ピーマンペースト トマトのマッシュ 清し汁	根菜入りおじや	食パントースト
11	金	弁当会			根菜入りおじや	蒸しパン
12	土	野菜と豚肉の焼きそば軟らか煮 清し汁	野菜と豚肉の焼きそばぼってり煮 清し汁	ささみのすりつぶし煮 人参、キャベツ、玉ねぎの軟らか煮 清し汁	野菜粥	野菜おじや
14	月	茶碗蒸し 豆腐とからし菜の炒め 清し汁	卵黄蒸し みじんからし菜と豆腐の炒め 清し汁	魚のすり流し 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや	バナナ入り蒸しパン
15	火	鶏肉と野菜の軟らか煮 フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉と野菜のぼってり煮 フルーツヨーグルト 清し汁	ささみのすりつぶし煮 玉葱、人参とポテトのどろどろマッシュ 清し汁	野菜粥	野菜おじや
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	魚と玉葱のどろどろ煮 人参のつぶし煮 チンゲンペースト 清し汁	マッシュポテト	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	豚肉のどろどろ煮 豆腐と野菜のみじん煮 小松菜の清し汁	ささみのつぶし煮 小松菜とキャベツのどろどろ煮 人参のおろし煮 清し汁	野菜粥	蒸しパン
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	鶏のすりつぶしレモン風味 人参のマッシュ 春雨ときゅうりのすりつぶし煮 コーンスープ	野菜粥	野菜おじや
19	土	二色粥(豚肉、ほうれん草) 清し汁	二色粥(豚肉、ほうれん草) 清し汁	ほうれん草と人参のつぶし粥 魚のすり流し 清し汁	おじや(ほうれん草、人参入り)	調理パン
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	ささみと野菜のつぶし粥 清し汁	野菜おじや	蒸しパン
22	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	豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮 魚のすり流し煮 清し汁	ぼってり雑炊	おじや
24	木	豚肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おから抜き軟らか煮 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	ささみのすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 南瓜ペースト 清し汁	マッシュポテト	マッシュポテト
25	金	南瓜と豚肉の軟らか煮 トマトときゅうりのサラダ 生クリーム抜きグリーンスープ	南瓜と豚肉のぼってり煮 きざみトマトときゅうり 生クリーム抜きグリーンスープ	ささみのすりつぶし煮 トマトときゅうりのペースト 南瓜のマッシュ 清し汁	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	豚肉と人参とさつま芋のおじや 湯し豆腐	豚肉と人参とさつま芋の雑炊 湯し豆腐	魚のすり流し さつま芋と人参のすりつぶし粥 湯し豆腐のすりつぶし	おじや(さつま芋、人参入り)	調理パン
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	ささみのすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	根菜入りおじや	蒸しパン
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	魚のすり流し ゴーヤーと人参のおろし煮 玉葱のどろどろ煮 小松菜の清し汁	ふかし芋	つぶし芋
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	ささみのすりつぶし煮 人参のすりつぶし煮 レタスのどろどろ煮 ポテトペースト 清し汁	おじや	豆腐入り蒸しパン

☆ 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。

栄養士 岸本弘子 作成

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。