



6月離乳食献立表



H25. 6. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1,15 29	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、野菜スープ 豚ひき肉と野菜の煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
3 17	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、長ねぎ) 味噌汁 (玉ねぎ、わかめ)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 さつまいもとりんごの汁煮	かゆ、スティックポテト (じゃがいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
4 18	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、もやし、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、もやし、玉ねぎ) 味噌汁 (えのき、長ねぎ、大根)	軟飯、味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 魚のいそげ揚げ	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
5 19	水	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮びたし (ほうれんそう、もやし) 味噌汁 (玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 ウインナーソーテー	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
6 20	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (キャベツ、玉ねぎ) わかめスープ (わかめ、長ねぎ、人参)	軟飯、野菜の煮物 煮魚、わかめスープ かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
7	金	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、ゆでブロッコリー 煮魚、味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
8 22	土	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜の煮物 (人参、大根) 野菜スープ (もやし、しいたけ、人参)	軟飯、野菜の煮物 煮魚、野菜スープ じゃがいものバター煮	野菜雑炊 (人参、大根、もやし、しいたけ)	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (キャベツ、長ねぎ)	軟飯、肉じゃが 味噌汁 魚の立田揚げ	かゆ、豆腐の煮物 (豆腐) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
11 25	火	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮びたし (小松菜、もやし) 味噌汁 (人参、玉ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 野菜スープ (玉ねぎ、人参、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
12 26	水	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) ゆで野菜 (キャベツ、人参) 味噌汁 (大根、わかめ)	軟飯、煮魚 ゆで野菜、味噌汁 かき揚げ	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
13 27	木	かゆ 魚のホイル蒸し 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁 (人参、玉ねぎ)	軟飯、味噌汁 魚のホイル蒸し ジャーマンポテト	かゆ、ジャーマンポテト (じゃがいも、玉ねぎ) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
14 28	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、キャベツ、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、キャベツ、玉ねぎ) 味噌汁 (さつまいも、人参)	軟飯、味噌汁 豚ひき肉と野菜の煮物 煮豆	かゆ、スティック野菜 (大根、人参) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
21	金	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 味噌汁 (人参、大根)	軟飯、煮魚 かぼちゃの甘煮、味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮 (りんご) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。

☆完了食に移行するお友達がいます。

完了食になったら朝ごはん、夕ごはんをしっかりと家で食べましょう。

特に朝食は午前中の活動のエネルギー源となります。しっかりと食べてくださいね！

午後食は雑炊になり、果物がつきます。

1階にサンプルがありますのでぜひご覧ください。

