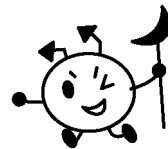


# 6月離乳食献立表



H28. 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 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:15~)
1,15 29	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、ジャーマンポテト(じゃがいも、玉ねぎ) 野菜スープ (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根)	豚そぼろ雑炊 牛乳、果物
2,16 30	木	かゆ 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、長ねぎ、キャベツ) 味噌汁(人参、大根)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 豆腐と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (玉ねぎ、人参、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
3	金	かゆ 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも) 味噌汁(えのき、人参、豆腐)	軟飯、ひき肉野菜の煮物 豆腐の味噌汁 かじきのいそべ揚げ	かゆ、大根の煮物(大根) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
4 18	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ、スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、もやし) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし かぼちゃの味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 鮭入りスープ (生鮭、大根、人参、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
7 21	火	かゆ 野菜の煮物 すまし汁	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、玉ねぎ、人参、もやし) すまし汁(長ねぎ、わかめ、大根)	軟飯、ちくわのすまし汁 豚ひき肉と野菜の煮物 煮魚	かゆ、スティック野菜(人参、大根) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
8 22	水	かゆ 魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(えのき、人参、キャベツ)	軟飯、魚のホイル蒸し 人参と玉ねぎの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、おかめ煮(キャベツ、かつおぶし) 味噌汁 (人参、大根、玉ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
9 23	木	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、長ねぎ、大根) 味噌汁(小松菜、玉ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 ジャーマンポテト	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
10 24	金	かゆ、煮魚 おかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかめ煮(キャベツ、かつおぶし) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚、おかめ煮 じゃがいもの味噌汁 かき揚げ	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 野菜スープ (さつまいも、人参、キャベツ、長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
11 25	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、ピーマン)	軟飯、煮魚、かぼちゃの煮物 野菜スープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、大根)	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(キャベツ、大根) 味噌汁(じゃがいも、人参)	軟飯、野菜の煮物 キャベツの味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、人参の甘煮(人参) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
14 28	火	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚、オクラのスープ 茹でブロッコリー ウインナーソーテー	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
17	金	かゆ 野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、長ねぎ、大根) わかめスープ(人参、長ねぎ、わかめ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 ねぎとわかめの味噌汁 煮豆	かゆ、煮ひたし(人参、大根) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	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。

### ☆水分補給☆

暑い日が続きますね。熱中症の予防からも、水分補給が大事な時期です。しかし、食欲も低下してくる頃でもあるので、野菜不足などを心配し、野菜ジュースを飲んでしまいがちですね。野菜ジュースには砂糖不使用と書かれていても果糖などの糖分が含まれています。

そのため、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。水分補給のための飲み物は、麦茶や白湯(水を沸かして冷ましたもの)をおすすめします。