



## 6月離乳食献立表

H30. 6. 1

たかさご保育園キッチン

| 日             | 曜 | 1回食期<br>(10:00~)                 | 2~3回食期 午前<br>(10:00~)                                | 完了食期<br>(10:30~)                         | 2~3回食期 午後<br>(14:00~)                                  | 完了食期おやつ<br>(14:30~) |
|---------------|---|----------------------------------|--|--|--|---------------------|
| 1<br>15<br>29 | 金 | かゆ 煮魚<br>煮浸し<br>味噌汁              | かゆ 煮魚(白身魚)<br>煮浸し(キャベツ 人参)<br>味噌汁(大根 人参 長ねぎ)         | 軟飯 煮魚 煮浸し<br>大根と油揚げの味噌汁<br>さつまいもとリンゴの味噌汁 | かゆ リンゴの甘煮(りんご)<br>野菜スープ<br>(大根 人参 長ねぎ さつまいも)           | さつまいも雑炊<br>牛乳 果物    |
| 2<br>16<br>30 | 土 | かゆ 野菜の煮物<br>(人参 大根 長ねぎ)<br>野菜スープ | かゆ 鶏肉と野菜の煮物<br>(鶏ひき肉 人参 大根 長ねぎ)<br>野菜スープ(玉ねぎ 人参)     | 軟飯 鶏肉と野菜の煮物<br>玉ねぎとベーコンのスープ<br>スティックチーズ  | 野菜雑炊<br>(玉ねぎ 人参 キャベツ 大根)                               | 野菜雑炊<br>牛乳          |
| 4<br>18       | 月 | かゆ 煮魚<br>煮浸し<br>味噌汁              | かゆ 煮魚(白身魚)<br>煮浸し(大根 人参)<br>味噌汁(玉ねぎ ジャガイモ)           | 軟飯 煮魚 煮浸し<br>玉ねぎの味噌汁<br>ジャーマンポテト         | かゆ 野菜スティック(ジャガイモ)<br>野菜スープ<br>(大根 人参 玉ねぎ かじき)          | かじき雑炊<br>牛乳 果物      |
| 5<br>19       | 火 | かゆ 野菜の煮物<br>(大豆 玉ねぎ 人参)<br>野菜スープ | かゆ 豚肉と野菜の煮物<br>(豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参)<br>野菜スープ(えのき もやし 人参) | 軟飯 豚肉と野菜の煮物<br>えのきともやしのスープ<br>ブロッコリーソテー  | かゆ 煮浸し(ブロッコリー)<br>野菜スープ<br>(玉ねぎ 人参 長ねぎ しらす)            | しらす雑炊<br>牛乳 果物      |
| 6<br>20       | 水 | かゆ 野菜の煮物<br>(豆腐 人参 玉ねぎ)<br>味噌汁   | かゆ 豆腐と野菜の煮物<br>(豆腐 人参 玉ねぎ 豚ひき肉)<br>味噌汁(大根 しめじ 人参)    | 軟飯 豆腐と野菜の煮物<br>ジャガイモの味噌汁<br>煮魚(おひょう)     | かゆ 煮浸し(玉ねぎ 人参)<br>野菜スープ<br>(大根 人参 長ねぎ 生鮭)              | 鮭雑炊<br>牛乳 果物        |
| 7<br>21       | 木 | かゆ 煮魚<br>煮浸し<br>すまし汁             | かゆ 煮魚(生鮭)<br>煮浸し(ほうれんそう 人参)<br>すまし汁(豆腐 長ねぎ 大根)       | 軟飯 煮魚 煮浸し<br>豆腐のすまし汁<br>さつまいもの甘煮         | かゆ さつまいもの甘煮(さつまいも)<br>味噌汁<br>(玉ねぎ 人参 長ねぎ かじき)          | 味噌雑炊<br>牛乳 果物       |
| 8             | 金 | かゆ 煮魚<br>煮浸し<br>野菜スープ            | かゆ 煮魚(白身魚)<br>煮浸し(人参 玉ねぎ)<br>野菜スープ(大根 長ねぎ わかめ)       | 軟飯 煮魚 煮浸し<br>わかめスープ<br>人参の甘煮             | かゆ 煮浸し(人参 玉ねぎ)<br>野菜スープ<br>(大根 人参 玉ねぎ 豚ひき肉)            | 豚そぼろ雑炊<br>牛乳 果物     |
| 9<br>23       | 土 | かゆ 煮魚<br>さつまいもの甘煮<br>味噌汁         | かゆ 煮魚(白身魚)<br>さつまいもの甘煮(さつまいも 人参)<br>味噌汁(玉ねぎ 人参)      | 軟飯 さつまいもの甘煮<br>煮魚 大根の甘煮<br>玉ねぎとベーコンのスープ  | 野菜雑炊<br>(人参 玉ねぎ 大根 しめじ)                                | 野菜雑炊<br>牛乳          |
| 11<br>25      | 月 | かゆ 煮魚<br>煮浸し<br>味噌汁              | かゆ 煮魚(白身魚)<br>煮浸し(小松菜 人参)<br>味噌汁(かぼちゃ 人参)            | 軟飯 煮魚 煮浸し<br>かぼちゃの味噌汁<br>マカロニのケチャップ煮     | かゆ 野菜スティック(大根 人参)<br>野菜スープ<br>(人参 玉ねぎ 長ねぎ たら)          | たら雑炊<br>牛乳 果物       |
| 12<br>26      | 火 | かゆ 野菜の煮物<br>(長ねぎ 人参 大根)<br>野菜スープ | かゆ 鶏肉と野菜の煮物<br>(鶏ひき肉 長ねぎ 人参 大根)<br>野菜スープ(もやし 人参 玉ねぎ) | 軟飯 鶏肉と野菜の煮物<br>豆腐のスープ<br>ジャガイモの甘煮        | かゆ ジャガイモの甘煮(ジャガイモ)<br>野菜スープ<br>(人参 玉ねぎ ピーマン 生鮭)        | 洋風雑炊<br>牛乳 果物       |
| 13<br>27      | 水 | かゆ 煮魚<br>煮浸し<br>味噌汁              | かゆ 煮魚(白身魚)<br>煮浸し(大根 人参)<br>味噌汁(えのき 人参 長ねぎ)          | 軟飯 煮魚 煮浸し<br>具だくさん味噌汁<br>かき揚げ            | かゆ 煮浸し(しめじ 大根)<br>かぼちゃスープ<br>(かぼちゃ 玉ねぎ 大根 長ねぎ)         | かぼちゃ雑炊<br>牛乳 果物     |
| 14<br>28      | 木 | かゆ 煮魚<br>煮浸し<br>味噌汁              | かゆ 煮魚(白身魚)<br>煮浸し(チンゲン菜 もやし)<br>味噌汁(玉ねぎ 人参)          | 軟飯 煮魚 煮浸し<br>玉ねぎと人参の味噌汁<br>煮豆            | かゆ ジャガイモのトマト煮<br>(ジャガイモ 人参 玉ねぎ トマト 生鮭)<br>野菜スープ(大根 人参) | ジャガイモのトマト煮<br>牛乳 果物 |
| 22            | 金 | かゆ 野菜の煮物<br>(豆腐 大根 人参)<br>味噌汁    | かゆ 鶏肉と野菜の煮物<br>(鶏ひき肉 豆腐 大根 人参)<br>味噌汁(さつまいも 人参)      | 軟飯 鶏肉と野菜の煮物<br>さつまいもと人参の味噌汁<br>煮魚(かじき)   | かゆ 煮魚(白身魚)<br>野菜スープ<br>(大根 人参 玉ねぎ)                     | おかめ雑炊<br>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。(豆腐を除く)

☆完了食の果物について☆

完了食になると、午後に果物がつきます。子ども達の楽しみのひとつではありますが、果糖をとりすぎないようにするため少量です。

りんごは、1/8切れをさらに3等分にして2枚、ジュシーオレンジは2房出しています。