



6月離乳食献立表

2019. 6. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期~後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:15~)
1・15 29	土	かゆ、煮魚 さつまいもの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの煮物(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚、さつまいもの煮物 玉ねぎとベーコンのスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、しめじ)	野菜雑炊 牛乳
3 17	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、きゃべつ、しいたけ) わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、きゃべつ、しいたけ) わかめスープ(人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 煮魚(おひょう)	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 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
4 18	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 豆腐のスープ	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 豆腐のスープ(豆腐、長ねぎ、いんげん)	軟飯、肉じゃが 豆腐のスープ 生鮭のバター焼き	かゆ、おかめ煮(人参、もやし、かつお節) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
5	水	かゆ、煮魚 ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) ひじきの煮物(人参、ひじき) じゃが芋の味噌汁(じゃが芋、長ねぎ)	軟飯、煮魚、ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、煮ひたし(小松菜、人参) 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
6 20	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) かぼちゃの味噌汁(かぼちゃ、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 ほうれん草としらすのソーテー	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
7	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれん草、えのき) 味噌汁(人参、大根)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と油揚げの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
8 22	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ) ポテトスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) ポテトスープ(人参、玉ねぎ、じゃが芋)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 ポテトスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(きゃべつ、人参) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎと人参の味噌汁 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
11 25	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、じゃが芋) 野菜スープ(えのき、もやし、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ りんごのコンポート	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
12 26	水	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、きゃべつ、玉ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏雑炊 牛乳、果物
13 27	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(きゃべつ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 きゃべつと油揚げの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
14 28	金	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 味噌汁(人参、大根、えのき、しめじ)	軟飯、煮魚、かぼちゃの煮物 貝だくさん味噌汁 かき揚げ	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
19	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(なす、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、なすの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 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
21	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、もやし) 味噌汁(きゃべつ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし きゃべつと玉ねぎの味噌汁 煮豆	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

☆水分補給について☆

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りますので、野菜不足などを心配し、野菜ジュース等を飲ませてしまいがちになることもありますよね。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、麦茶やさゆ(水を沸かして冷ましたもの)をおすすめします。