



6月離乳食献立表

2021. 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 (10:30~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
15	火	かゆ 野菜の煮物 (玉ねぎ 人参 椎茸) 味噌汁	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 椎茸) 味噌汁 (なす 玉ねぎ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 なすの味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ おかゆ煮 (キャベツ 人参) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 玉ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳 果物
2	水	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ほうれん草 もやし) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮浸し 玉ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮物(豆腐) 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
3	木	かゆ 野菜の煮物 (マッシュルーム 人参 玉ねぎ) スープ	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 マッシュルーム 人参 玉ねぎ) スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ ゆでブロッコリー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 味噌汁 (かじき 人参 大根 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
4	金	かゆ 煮魚 煮浸し すまし汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(キャベツ 玉ねぎ) すまし汁(長ねぎ 大根 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 麩のすまし汁 ウインナーソーテー	かゆ 煮物(人参 大根) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 玉ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
5	土	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(さつまいも) スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
7	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 大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 煮魚(おひょう)	かゆ 野菜スティック(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
8	火	かゆ 野菜の煮物 (ほうれん草 人参 玉ねぎ) スープ	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ) スープ(もやし 椎茸 人参)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 もやしのスープ 魚の磯辺揚げ	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳 果物
9	水	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(しめじ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 大根の味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ 野菜の煮物(じゃがいも 玉ねぎ) たら入りスープ (たら 大根 人参 長ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物
10	木	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(もやし チンゲン菜) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐となめこの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ 煮物(さつまいも) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳 果物
11	金	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(玉ねぎ しめじ) 味噌汁(大根 人参 えのき)	軟飯 煮魚 煮物 具たくさん味噌汁 かき揚げ	かゆ 野菜スティック(大根) 野菜スープ (かぼちゃ 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳 果物
12	土	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 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 大根)	野菜雑炊 牛乳
14	月	かゆ 野菜の煮物 (大根 人参 玉ねぎ) スープ	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ) スープ(わかめ 長ねぎ 玉ねぎ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 わかめスープ りんごの甘煮	じゃがいものトマト煮 (生鮭 人参 玉ねぎ じゃがいも) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳 果物
18	金	かゆ 煮魚 おかゆ煮 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) おかゆ煮(キャベツ もやし) 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 おかゆ煮 味噌汁(かぼちゃ) 人参の甘煮	かゆ 煮物(人参 大根) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 玉ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
30	水	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(アスパラ 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し キャベツと油揚げの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ 煮物(かぼちゃ) 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

※都合により材料が変更になる場合があります。

☆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。