

6月離乳食献立表

2023. 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 (14:30~)
1,15 29	木	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ じゃがいも) 野菜スープ	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 野菜スープ (人参 玉ねぎ もやし)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ ブロッコリーソテー	かゆ ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 味噌汁 (大根 人参 長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳
2,16 30	金	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、玉ねぎ) 味噌汁 (かぶ、かぶの葉、玉ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぶの味噌汁 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮 (大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、白身魚)	白身魚雑炊 牛乳
3 17	土	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	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 キャベツと玉ねぎのスープ 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
5 19	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、玉ねぎ) 味噌汁 (なす、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 なすの味噌汁 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 (大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
6 20	火	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、人参) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と人参の味噌汁 ウインナーソテー	かゆ、煮ひたし (えのき、人参) 鮭入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳
7 21	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (人参、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、人参、じゃがいも)	軟飯、煮魚、煮ひたし 具だくさん味噌汁 ほうれん草としらすのソテー	かゆ、煮ひたし (ほうれん草、しらす) 野菜スープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参)	野菜雑炊 牛乳
8 22	木	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ もやし) 野菜スープ	かゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ もやし) 野菜スープ (人参 玉ねぎ 長ねぎ)	軟飯 鶏ひき肉と野菜の煮物 ベーコンスープ かじきのいそ揚げ	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
9 23	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (大根、人参) 味噌汁 (かぼちゃ、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	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 長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳
10 24	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ 煮魚 (白身魚) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 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、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
12 26	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) わかめスープ (わかめ、大根、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 わかめスープ 魚の立田揚げ	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
13 27	火	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) さつまいもの甘煮 (さつまいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚、さつまいもの甘煮 具だくさん味噌汁 かき揚げ	かゆ、豆腐の煮物 (豆腐) しらす入りスープ (人参、大根、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳
14 28	水	かゆ、煮魚 大根の甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) 大根の甘煮 (大根) 味噌汁 (人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、大根の甘煮 人参と玉ねぎの味噌汁 煮豆	かゆ、スティックポテト (じゃがいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳

・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

蒸し暑い日が続いていますね。熱中症予防に水分補給が大切な時期ですが、どのような飲み物を飲んでいますか？お水や麦茶？
食欲の低下も心配で野菜ジュースを飲んでしまいがちな方もいらっしゃるかと思います。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を含んでいますので、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。水分補給には、白湯（水を沸かして冷ましたもの）や麦茶がおすすめです。

