



## 6月離乳食献立表



H24.6.1

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 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:30~)
1 15 29	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、ほうれん草、玉ねぎ) 味噌汁(人参、大根)	軟飯 豆腐と野菜の煮物、 味噌汁、煮豆	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも)、 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
2 16 30	土	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、もやし、人参)、 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、 野菜の煮物、味噌汁、 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、コーン、大根)	野菜雑炊 牛乳
4 18	月	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、キャベツ、人参、玉ねぎ)、 味噌汁(大根、人参)	軟飯、味噌汁、 ひき肉と野菜の煮物、 マッシュポテト	かゆ、おかか煮(キャベツ、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
5 19	火	かゆ、 煮魚、煮ひたし、 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(もやし、人参、玉ねぎ)、 野菜スープ(人参、大根、えのき)	軟飯、煮魚、 煮ひたし、野菜スープ、 大根の甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも)、 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
6 20	水	かゆ、 魚のホイル蒸し、 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、えのき) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、味噌汁、 魚のホイル蒸し、 じゃがいものバター煮	かゆ、煮ひたし(人参、大根、えのき) たら入りスープ (たら、大根、人参、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
7 21	木	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが、味噌汁、 煮魚(銀だら)	かゆ、煮魚(白身魚)、 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
8	金	かゆ、 煮魚、煮ひたし、 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚)、 煮ひたし(キャベツ、人参)、 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚、 煮ひたし、野菜スープ、 さつまいもの甘煮	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(大根、玉ねぎ、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
9 23	土	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚)、 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、キャベツ)	軟飯、煮魚、野菜スープ、 茹でブロッコリー、 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、コーン、大根)	野菜雑炊 牛乳、果物
11 25	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、長ねぎ、大根) 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	軟飯、味噌汁、 豆腐と野菜の煮物、 魚のいそべ揚げ	かゆ、じゃがいもの煮物(じゃがいも)、 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
12 26	火	かゆ、 煮魚、煮ひたし、 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭)、 煮ひたし(人参、玉ねぎ、えのき)、 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも、もやし)	軟飯、煮魚、 煮ひたし、味噌汁、 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご)、 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
13 27	水	かゆ、 野菜の煮物、 わかめスープ	かゆ、野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、玉ねぎ)、 わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、大根)	軟飯、野菜の煮物、 わかめスープ、 かき揚げ	かゆ、煮魚(白身魚)、 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
14 28	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 (ブロッコリー、人参、玉ねぎ)、 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、野菜の煮物、 煮魚、味噌汁、 さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも)、 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
22	金	かゆ、 煮魚、煮ひたし、 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚)、 煮ひたし(人参、大根、玉ねぎ)、 野菜スープ(人参、じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし、 野菜スープ、 かぼちゃのバター煮	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(大根、玉ねぎ、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物

※都合により材料が異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。

☆完了食について…

完了食になったら朝ごはん、夕ごはんをしっかりとおうちで食べましょう。

特に朝食は午前中の活動のエネルギー源！しっかりと食べてきてくださいね♪

午後食は雑炊になり、牛乳と果物がつきます。

お時間ありましたらサンプルケースをご覧ください。

キッチン一同♪

