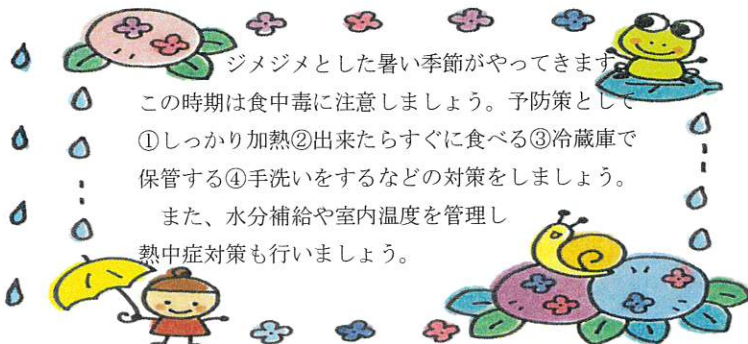


| 日 | 曜 | 献立名 | 副食材料名 | | | 未満児 | | 3時のおやつ |
|----|---|-------------------------------------|------------------------|-----------------------|--|---------|-----------------------|-------------------------------|
| | | | 赤 血や肉になる 食品 | 黄 熱や力になる 食品 | 緑 体の調子を整える食品 | 主食 | 特別食 | |
| 1 | 木 | 白身魚の中華蒸し ねばねば和え わかめスープ | 白身魚 納豆、チーズ わかめ、卵 | ごはん 薄力粉 バター | 人参、えのき、玉ねぎ キャベツ、オクラ 大根、もやし | ごはん | 牛乳 カリカリ コーン | スキムミルク ★チュロス |
| 2 | 金 | 豚玉井 きゅうりとトマトの おかか和え | 豚もも 卵、カニカマ | ごはん | 人参、玉ねぎ、もやし キャベツ、小松菜、豆苗 トマト、もやし、りんご | ごはん | 牛乳 プレーン ビスケット | スキムミルク りんご オレオ |
| 3 | 土 | チンジャオロース 中華スープ | 牛もも 豚もも | ごはん | ピーマン、人参、玉ねぎ パプリカ、たけのこ もやし、キャベツ、大根 | ごはん | 牛乳 白い風船 | 牛乳 オレンジ チョコイス |
| 5 | 月 | ウィンナーと野菜の コンソメ煮 もやしと卵のサラダ | 鶏もも 鶏むね、卵 ウィンナー | ごはん ホットケーキ ミックス | 人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、バナナ | ごはん | 牛乳 アスパラガス ビスケット | スキムミルク ★バナナココアケーキ |
| 6 | 火 | アジの南蛮漬け 塩昆布和え なすのみそ汁 | アジ ロースハム | ごはん | 玉ねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、アスパラガス もやし、トマト、なす | ごはん | 牛乳 牛乳 かりんとう | スキムミルク キウイ 雪の宿 |
| 7 | 水 | マーボー豆腐 ごまマヨ和え | 豚ひき 鶏ひき 豆腐 | ごはん マヨネーズ | 人参、玉ねぎ キャベツ、もやし コーン、深ねぎ | ごはん | 牛乳 ポテコ | スキムミルク ★オレンジゼリー ハッピーターン |
| 8 | 木 | タンドライーサーモン フレンチサラダ コンソメスープ | 鮭、卵 ロースハム | ロールパン | 人参、トマト、きゅうり キャベツ、玉ねぎ しめじ、もやし、小松菜 | パン | 牛乳 プレーン ビスケット | ほうじ茶 ★おにぎり |
| 9 | 金 | 唐揚げ きゅうりの酢の物 けんちん汁 | 鶏もも わかめ ちくわ、豆腐 | ごはん 里芋 | きゅうり、キャベツ もやし、トマト、大根 人参、ごぼう、パイン | ごはん | 牛乳 白い風船 | スキムミルク 生パイン ムーンライトクッキー |
| 12 | 月 | 五目ラーメン ナムル ふりかけ | 豚もも ちくわ | ごはん ラーメン じゃがいも | 人参、玉ねぎ、キャベツ チンゲン菜、ほうれん草 もやし、コーン | ごはん | 牛乳 アスパラガス ビスケット | スキムミルク ★ポテトチップス |
| 13 | 火 | さつま揚げ キャベツとハムのサラダ 豆腐のみそ汁 | すり身 豆腐、卵 ひじき | ごはん 食パン | キャベツ、人参、もやし 豆苗、玉ねぎ、大根 | ごはん | 牛乳 ポテコ | スキムミルク ★ジャムパン |
| 14 | 水 | ハヤシライス ごぼうのマヨサラダ | 豚もも | ごはん じゃがいも | 玉ねぎ、人参、トマト キャベツ、ごぼう、小松菜 | ごはん | 牛乳 牛乳 かりんとう | スキムミルク バナナ パウムクーヘン |
| 16 | 金 | ミートボール ポテトサラダ トマトスープ | 豚ひき 鶏ひき 卵、ハム | ごはん じゃがいも | 人参、きゅうり、トマト 玉ねぎ、キャベツ、りんご | ごはん | 牛乳 プレーン ビスケット | スキムミルク りんご おにぎりせんべい |
| 10 | 土 | 愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。 | | | | | | 牛乳 オレンジ 源氏パイ |



誕生会 29日(木)
 ○鶏飯
 ○ちくわの磯辺揚げ
 ○おひたし
 ・牛乳
 ・あじさいヨーグルト



ジメジメとした暑い季節がやってきます。
 この時期は食中毒に注意しましょう。予防策として
 ①しっかり加熱②出来たらすぐに食べる③冷蔵庫で
 保管する④手洗いをするなどの対策をしましょう。
 また、水分補給や室内温度を管理し
 熱中症対策も行いましょう。



6月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

令和5年 5月 31日 発行

| | | 中期食 (7~8か月) | 後期食 (9~11か月) | 午後食 |
|----------|--------|--|-----------------------------|-------------|
| 1 15 | 木 | 白身魚のくず煮 キャベツとろとろスープ 7倍粥 | 白身魚の中華煮 キャベツスープ 全粥 | バナナ ミルク |
| 2 24 | 金 土 | ささみのキャベツ煮 トマトとろとろスープ 7倍粥 | 鶏丼 コロコロサラダ | りんご ミルク |
| 3 17 | 土 | ささみと大根のとろ煮 2色和え 7倍粥 | 鶏と野菜のバター炒め 大根スープ 全粥 | オレンジ ミルク |
| 5 19 | 月 | ささみのトロトロ丼 きゅうりスープ | 鶏と野菜のみそ煮 もやしの和え物 全粥 | バナナ ミルク |
| 6 20 | 火 | 魚のトマトつぶし煮 やわらか味噌汁 7倍粥 | 魚のトマト和え たまねぎ味噌汁 全粥 | りんご ミルク |
| 7 21 | 水 | ささみと豆腐のくたくた煮 人参とろとろスープ 7倍粥 | 豆腐の醤油焼き 具だくさん味噌汁 全粥 | オレンジ ミルク |
| 8 22 | 木 | 白身魚のミルク煮 小松菜と人参和え 7倍粥 | 鮭のバター焼き 野菜スープ 全粥 | バナナ ミルク |
| 9 23 | 金 | 豆腐とささみのくず煮 キャベツとろとろスープ 7倍粥 | 豆腐のささみあんかけ スティック野菜 全粥 | りんご ミルク |
| 12 26 | 月 | ささみ入りおじや じゃがいものつぶし | 野菜入りうどん ポテト和え 全粥 | りんご ミルク |
| 13 27 | 火 | 白身魚と豆腐のくず煮 人参おろし 7倍粥 | ひじき入り豆腐煮 人参ともやし和え 全粥 | オレンジ ミルク |
| 14 28 | 水 | トマトとささみのミルク煮 じゃがいもスープ 7倍粥 | トマトリゾット風 小松菜サラダ | バナナ ミルク |
| 16 30 | 金 | ささみ野菜あんかけ 玉ねぎとろとろスープ 7倍粥 | 鶏じゃが カラフルスープ 全粥 | りんご ミルク |
| 29 | 木 | ささみと野菜のとろ煮 ほうれん草とろとろスープ 7倍粥 | 鶏のつくね 具だくさんスープ | オレンジ ミルク |
| 10 | 土 | 愛情弁当の日 (主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください。) | | オレンジ ミルク |



<体調不良の時の離乳食>

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ホウレン草などの野菜類やいも類、柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を摂ることも大切です。

一方、胃腸の調子が優れず下痢の時等は、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化の良いものを与えましょう。

肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしていきましょう。