



# 6月給食献立

たがみ台保育園

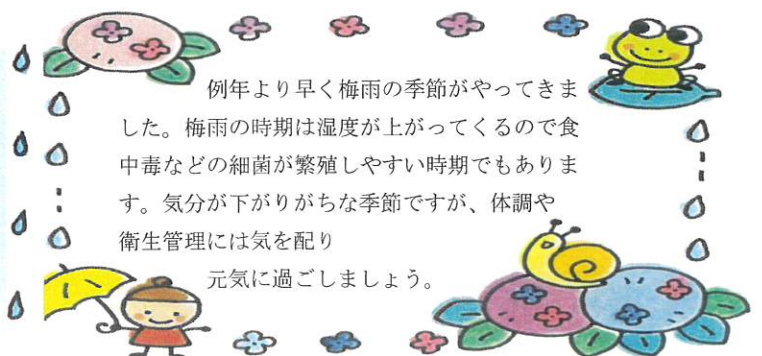
R7.5.31 発行

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		
2	月	ミートスパゲッティ 具だくさんスープ	豚、鶏ミンチ かにかま チーズ	スパゲッティ ごはん	人参、たまねぎ えのき、しめじ 大根、小松菜、もやし	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク オレンジ パウムクーヘン	
3	火	アジの南蛮漬け さつまいものマヨサラダ 豆腐のみそ汁	アジ ハム、チーズ 豆腐	さつまいも じゃがいも ごはん	人参、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、大根 もやし、チンゲン菜	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク りんご おにぎりせんべい	
4	水	ブルコギ丼 わかめスープ	豚もも わかめ 卵	ごはん 食パン	人参、玉ねぎ ピーマン、もやし	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★きなこラスク もも缶	
5	木	肉じゃが かにかまサラダ	豚もも かにかま	じゃがいも ごはん	人参、玉ねぎ、きぬさや キャベツ、もやし	ごはん 	牛乳 ポテコ	スキムミルク ★パウンドケーキ	
6	金 木	白身魚のマヨチーズ焼き 人参と卵のサラダ コンソメスープ	白身魚 卵	じゃがいも ごはん	人参、キャベツ、もやし 玉ねぎ、ブロッコリー	パン 	牛乳 アスパラガス ビスケット	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
7	土 月	鶏と野菜の中華煮 もやしのナムル	鶏もも 鶏むね	ごはん	人参、大根、玉ねぎ もやし、えのき キャベツ、ほうれん草	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 バナナ オレオ	
9	月	鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ ココロスープ	鶏もも かにかま	マカロニ じゃがいも さつまいも ごはん	人参、きゅうり、玉ねぎ 大根、小松菜 生姜、にんにく	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★大学芋 パイン缶	
10	火	アジフライ 塩昆布和え さつま汁	アジ、ハム 油揚げ、卵 鶏むね	ごはん	人参、もやし、キャベツ きゅうり、トマト ごぼう、大根	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク クワイ ムーンライトクッキー	
11	水	トマトチキンカレー ひじきサラダ	鶏むね、もも ちくわ ひじき	じゃがいも ごはん	人参、玉ねぎ、トマト かぼちゃ、もやし、コーン	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ ベジたべる	
12	木	大根のそぼろあんかけ キャベツと卵の炒め物	豚ミンチ 豆腐、卵 ツナ	ごはん	大根、白菜、キャベツ 人参、もやし、きゅうり	ごはん 	牛乳 ポテコ	スキムミルク ★チーズまんじゅう	
13	金	ホイコーロー 中華スープ 野菜の天ぷら	豚もも かにかま 卵	ごはん	玉ねぎ、キャベツ、人参 もやし、小松菜	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★マヨコーンパン もも缶	
14	土	鮭の照り焼き 大根の和え物 すまし汁	鮭 わかめ 鶏むね	ごはん	大根、オクラ、きゅうり チンゲン菜、もやし 人参、玉ねぎ、しめじ	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 14日りんご ココアクッキー	
21	土	<b>愛情弁当の日</b> おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 ビスケット	牛乳 チョコイス



## 誕生日会 20日(金)

- 鶏飯
- ちくわの磯辺揚げ
- きゅうりの酢の物
- 牛乳
- あじさいゼリー



例年より早く梅雨の季節がやってきました。梅雨の時期は湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調や衛生管理には気を配り元気に過ごしましょう。



# 6月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和7年5月31日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
2 16	月	とろとろ柔らかうどん 大根の刻みサラダ 7倍粥	ささみの味噌煮込みうどん 大根和え物 全粥	ミルク オレンジ
3 17	火	魚のふわふわ焼き さつまいものスープ 7倍粥	魚の野菜あんかけ さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁 全粥	ミルク りんご
4 18	水	ささみのあんかけ丼 たまねぎのとろとろスープ	ささみ丼 たまねぎのスープ 全粥	ミルク バナナ
5	木	やわらか鶏じゃが たまねぎと野菜のサラダ風 7倍粥	鶏じゃが オニオンサラダ 全粥	ミルク オレンジ
6 19	金 木	魚と野菜のお粥 ブロッコリーとじゃがいものとりみ煮	魚バーグ にんじんしりしり ブロッコリースープ 全粥	ミルク りんご
7 30	土 月	鶏団子のあんかけ もやしの刻み和え 7倍粥	鶏と野菜の煮物 もやしのナムル 全粥	ミルク バナナ
9 23	月	ささみとお芋のくたくた煮 大根のすり潰し 7倍粥	鶏の塩焼き きゅうりのサラダ コロコロスープ 全粥	ミルク オレンジ
10 24	火	魚と野菜のうす味煮 トマトペースト	魚のトマトソースがけ キャベツの千切り 大根のみそ汁 全粥	ミルク りんご
11 25	水	ささみのほぐし煮 マッシュポテト 7倍粥	鶏とかぼちゃの雑炊 ポテトサラダ 全粥	ミルク バナナ
12 26	木	鶏の素焼き 野菜のだし煮 7倍粥	大根の鶏あんかけ 白菜のサラダ 全粥	ミルク オレンジ
13 27	金	ささみの人参のやさしいあんかけ きゃべつと玉ねぎの刻みサラダ 7倍粥	鶏と野菜の炒め物 小松菜スープ 全粥	ミルク バナナ
14 28	土	魚のほくほく焼き 玉ねぎやわらかスープ 7倍粥	魚の照り焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁 全粥	ミルク りんご
20	金	鶏の刻みスープ きゅうりのすりつぶし 7倍粥	鶏スープごはん きゅうりの和え物 全粥	ミルク バナナ
21	土	<b>愛情弁当の日</b> (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。)		

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★  
新年度、スタートして2ヵ月がたちました。徐々にクラスにも慣れ笑顔も増えてきましたね。ですが、この時期は突然体調を崩してしまうこともあります。今回は、体調不良の時のごはんについて記載しました。

## 体調不良の時の離乳食

食物繊維が多い食べものは便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜や芋類、果物などをメニューに加えましょう。水分を十分にとることも大切です。一方、下痢の時はおかゆやうどん、白身魚、豆腐などの消化のいいものを与えましょう。肉類や揚げ物などの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ましょう。

