

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力にむく	▲血や肉にむく	■体の調子を整える
1	木	ロールパン ススキのアクアパッツァ 南瓜のソテー グリーンサラダ サラダ菜のスーフ グレープフルーツ	[午前] かりんとう [午後] たくあんのおにぎり	パン 油 米	ススキ ベーコン	ミニトマト フロccoli 玉葱 南瓜 にんにく レタス サニーレタス かいわれ大根 黄ピーマン きゅうり セロリ サラダ菜 グレープフルーツ
2	金	ご飯 厚揚げの酢豚風 小松菜の子千ミ 白菜の浅漬け 豆苗のすまし汁 バイナッフル	[午前] おこし [午後] じゃが芋とニラのおやき	米 ごま油 じゃが芋	厚揚げ 鶏ひき肉 しらす 卵	人参 玉葱 ピーマン 椎茸 青梗菜 生姜 にら にんにく 小松菜 白菜 豆苗 バイナッフル
3	土	ミートスパゲッティ ツナと大根のサラダ 人参とコーンのスーフ 桃缶	[午前] あられ [午後] ミレービスケット	パスタ	牛肉	玉葱 大根 かいわれ大根 コーン 人参 パセリ にんにく 生姜
5	月	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋のどぼろ煮 しらす和え 茄子の味噌汁 パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも 油 バター	鯖 鶏肉 しらす 卵	しょうが 人参 グリンピース 白菜 小松菜 茄子 もやし 葱 パナナ
6	火	ちゃんぽん 蒸し豆腐 豆苗のりかえ オレンジ	[午前] かりんとう [午後] 鮭とわかめのおにぎり	中華麺	豚肉 いか えび 豆腐 鶏肉 鮭	玉葱 人参 葱 もやし 青梗菜 生姜 白葱 豆苗 小松菜 オレンジ
7	水	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜の甘煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐とわかめのおまし汁 バイナッフル	[午前] おこし [午後] マカロニかりんとう	米 油 マカロニ	豚肉 薄揚げ 豆腐	茄子 人参 ピーマン 椎茸 葱 南瓜 もやし ほうれん草 三つ葉 バイナッフル
8	木	ご飯 キャベツと卵の炒め物 里芋のどぼろ煮 トマトと胡瓜の酢の物 鮭とえのきのすまし汁 りんご	[午前] あられ [午後] 揚げパン	米 油 里芋 パン	卵 鶏肉 しらす	キャベツ 人参 玉葱 グリンピース 生姜 胡瓜 トマト えのき りんご
9	金	親子丼 切干大根の煮物 こんにゃくとコーンのおかか和え なめこの味噌汁 グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] ヨーグルトケーキ	米 油 バター	鶏肉 卵 薄揚げ	玉葱 グリンピース 人参 さやえんどう キャベツ なめこ えのき 葱 グレープフルーツ
10	土	肉味噌うどん フロccoliのゆかりかえ 玉葱と大根のすまし汁 バイン缶	[午前] かりんとう [午後] ハッピーターン	うどん 油	豚肉	玉葱 人参 にら 白葱 生姜 フロccoli 大根 三つ葉
12	月	ご飯 茶碗蒸し風 豚じゃが ひじきの白和え 小松菜の味噌汁 パナナ	[午前] おこし [午後] かぼちゃのスティックパイ	米 じゃが芋 油 バター	卵 鶏肉 竹輪 豚肉 豆腐 薄揚げ	椎茸 三つ葉 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 小松菜 パナナ 南瓜
13	火	ほうれん草ときのこのパスタ カレイのムニエル コールスローサラダ トマトスーフ オレンジ	[午前] あられ [午後] 高菜おむすび	パスタ 油 マヨネーズ バター じゃが芋	ベーコン カレイ しらす	しめじ えのき 玉葱 ほうれん草 人参 にんにく キャベツ コーン セロリ オレンジ
14	水	たこ飯 和風おろしハンバーグ じゃが芋とほうれん草の胡麻マヨ 白菜と厚揚げの味噌汁 椎茸	[午前] 野菜チップス [午後] チョコバナナクレープ	米 じゃが芋 マヨネーズ	蛸 牛肉 豚肉 薄揚げ	大根 ほうれん草 人参 白菜 葱 パナナ
15	木	ご飯 麻婆豆腐 八宝菜 中華サラダ 玉葱とわかめのスーフ りんご	[午前] かりんとう [午後] 牛乳くずもち	米 油 ごま油	豆腐 豚肉 えび ハム	白葱 にんにく 青梗菜 人参 白菜 ピーマン 椎茸 レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 玉葱 葱 生姜 りんご
16	金	ご飯 鯖の大葉みそ焼き 高野豆腐の含め煮 ひじきの胡麻和え 鮭のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] 大学芋	米 油 さつまいも	鯖 高野豆腐	大葉 椎茸 人参 大根 グリンピース さやえんどう 三つ葉 グレープフルーツ
17	土	野菜焼きそば 鶏肉と大根の煮物 えのきとニラの味噌汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] ぼたぼた焼き	中華麺 油	鶏肉	キャベツ 人参 もやし 大根 さやいんげん えのき ニラ
19	月	ご飯 鮭のかぼちゃ 野菜の煮物 小松菜の海苔和え 豆腐の味噌汁 パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] ビールゼリー	米 油 じゃが芋	鮭 豆腐	人参 ごぼう 小松菜 キャベツ 白葱 パナナ
20	火	鶏塩うどん 千草焼き 白菜のおかか和え オレンジ	[午前] かりんとう [午後] きつねおむすび	うどん 米	鶏肉 卵 豆腐 竹輪 薄揚げ	白葱 椎茸 グリンピース 人参 白菜 オレンジ
21	水	ご飯 キスの天ぷら ピーマンと人参のキンピラ キャベツの甘酢漬 大根の味噌汁 バイナッフル	[午前] おこし [午後] フレンチトースト	米 油 パン バター	キス 卵 豆腐 薄揚げ	人参 ピーマン キャベツ 大根 白葱 バイナッフル
22	木	ハンバーグ フロccoliとベーコンのソテー コーンブレイク入りサラダ もやしと人参のスーフ りんご	[午前] あられ [午後] 海苔おにぎり	パン 油 マヨネーズ	牛肉 豚肉 卵 ベーコン	玉葱 レタス 胡瓜 フロccoli 人参 サニーレタス もやし にんにく りんご
23	金	ご飯 豚のしょうが焼き 五目大豆煮 いんげんの胡麻和え きこのすまし汁 グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] パナナきな粉ヨーグルト	米 油	豚肉 大豆	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 さやいんげん もやし えのき しめじ 三つ葉 グレープフルーツ パナナ
24	土	焼きビーフン レタスのサラダ もやしのスーフ バイン缶	[午前] かりんとう [午後] 源氏パイ	ビーフン ごま油	豚肉 えび	もやし 人参 玉葱 ピーマン レタス サニーレタス 胡瓜 ミノトマト 黄ピーマン
26	月	ご飯 鮭の香りフライ 春雨の炒め物 長芋とオクラのおかか和え 蜀のおすまし パナナ	[午前] おこし [午後] 豆腐トナツ	米 油 ごま油	鮭 卵 薄揚げ 豆腐 鶏肉	長芋 オクラ 小松菜 椎茸 葱 人参 三つ葉 パナナ
27	火	味噌バターラーメン ニラ入り卵焼き キャベツの浅漬け オレンジ	[午前] あられ [午後] 納豆巻き	中華麺 バター	卵 しらす 納豆	コーン 白葱 玉葱 にら キャベツ オレンジ
28	水	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 大根の洋風炒め もずくの酢の物 玉葱のすまし汁 バイナッフル	[午前] 野菜チップス [午後] みだらし団子	米 油	鯖 ベーコン	大根 パセリ にんにく 胡瓜 トマト 玉葱 葱 バイナッフル
29	木	ご飯 鶏の照り焼き 蓮根のカレー炒め ごぼうと人参の胡麻和え 長芋の味噌汁 りんご	[午前] かりんとう [午後] スイートポテト	米 さつまいも バター	鶏肉 ベーコン	ごぼう キャベツ 人参 蓮根 コーン 長芋 玉葱 葱 りんご
30	金	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め じゃが芋の煮っころかし ほうれん草のたらこ和え 椎茸と鮭のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] チョコチップクッキー	米 ごま油 じゃが芋 バター	豚肉 卵	玉葱 にら 人参 白葱 にんにく 生姜 ほうれん草 白菜 椎茸 葱 グレープフルーツ

*午前のおやつ(1.2歳児のみ)は変更する場合があります。

14日はお誕生日会です。

立案者: 鶴海 瑞奈

令和5年度 ☔ ☁️ 🍓 🍓 6月 離乳食献立表 ☁️ ☔️ 🍓 🍓 ☔️ 🌈 ゆいかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 南瓜 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
2	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 白菜 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥
3	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 大根 玉葱 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
5	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 白菜 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
6	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 大根 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
7	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
8	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ トマト さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
9	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 白菜 人参	[午前] りんご [午後] お粥
10	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 フロccoli 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
12	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 胡瓜 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
13	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ ほうれん草 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
14	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 じゃが芋 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
15	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 白菜 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
16	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 さつま芋 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
17	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 キャベツ 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
19	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 じゃが芋 人参 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
20	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 南瓜 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
21	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ピーマン キャベツ 大根	[午前] りんご [午後] お粥
22	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 フロccoli 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
23	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 大根 ほうれん草	[午前] りんご [午後] お粥
24	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
26	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 さつま芋 白菜	[午前] りんご [午後] お粥
27	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 キャベツ 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
28	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 トマト 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
29	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ 人参 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
30	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 人参 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥

*午前のおやつは変更する場合があります。 14日はお誕生日会です。

立案者: 鶴海 瑞奈