

6月給食だより

(離乳後期)

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後) 献立
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
3	月	かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 ブロッコリー・白菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	キャベツのおかゆ
4	火	白身魚の照り煮 人参の甘煮 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖・でん粉 砂糖・でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	野菜のパンがゆ
5	水	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 バナナ	うどん	醤油 醤油	さつまいものおかゆ
6	木	大根のそぼろ煮 蒸しブロッコリー 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布 ブロッコリー キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油	青菜のおかゆ
7	金	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 白菜・もやし・だし昆布	うどん	醤油 醤油 塩	野菜うどん
10	月	白身魚の治部煮 きゅうりの納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 納豆 赤みそ・白みそ	だし昆布 きゅうり・だし昆布 大根・人参・だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産)	醤油 醤油	青のりおじや
11	火	鶏ささみの柔らか煮 大豆のつぶし煮 5倍がゆ スープ	鶏ささみ 大豆	玉ねぎ・キャベツ・だし昆布 人参・だし昆布 人参・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	しらすうどん
12	水	豆腐の野菜あんかけ 胡瓜と玉葱の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	豆腐 赤みそ・白みそ	さやいんげん・人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布 もやし・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	マカロニのミルク煮
13	木	じゃが芋のそぼろ煮 人参の煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・だし昆布 人参・だし昆布 玉ねぎ・きゅうり・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜のパンがゆ
14	金	あんかけうどん 里芋と人参の旨煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・小松菜・だし昆布 人参・だし昆布 バナナ	うどん・砂糖・でん粉 里芋	醤油 醤油	おかかがゆ
17	月	ツナじゃが ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	かつおフレーク 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	野菜おじや
18	火	鶏ささみの柔らか煮 キャベツの煮浸し パンがゆ スープ	鶏ささみ スキムミルク	玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 キャベツ・だし昆布 人参・白菜・だし昆布	でん粉 でん粉 食パン	醤油 醤油 塩	味噌おじや
19	水	白身魚の煮付 さつまいもの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・もやし・だし昆布	砂糖 さつまいも・でん粉 米(国産)	醤油 醤油	青のりおじや
20	木	鶏じゃが 大根の旨煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 大根・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこパンがゆ
21	金	白身魚の照り煮 小松菜の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	白系たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・だし昆布 大根・人参・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油 醤油	豆腐おじや
24	月	しらすと野菜のうどん 人参の甘煮 キャベツと胡瓜のおかか和え	しらす かつお節	ピーマン・玉ねぎ 人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油 醤油 醤油	青菜のおかゆ
25	火	鶏ささみの柔らか煮 さつまいもの煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・だし昆布	うどん さつまいも 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参のおかゆ
26	水	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 蒸しかぼちゃ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	もやし・人参・だし昆布 かぼちゃ キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油	野菜のパンがゆ
27	木	味噌うどん 小松菜と玉ねぎのお浸し フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉(ささみ)・白みそ	大根・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ バナナ	うどん・でん粉 でん粉	醤油 醤油	しらすがゆ
28	金	鶏塩おじや 蒸しじゃが芋 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩	野菜うどん

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。