

## 令和3年6月献立表（中期・モグモグ期）

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
	トマト煮込みうどん きゅうりのすり流し マッシュポテト	りんご粥 そばろと小松菜のあんかけ 野菜スープ	キャベツ粥 カレーのカラフルシチュー 野菜スープ	彩り粥 鶏と納豆のお麩煮 野菜スープ	赤ちゃん肉うどん きゅうりの豆腐あえ 小松菜のツナ和え
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
ほうれん草粥 そばろと卵の煮物 野菜スープ	しらす粥 鮭のブロッコリーあんかけ 野菜スープ	きなこ粥 豆腐とトマトの青菜煮 野菜スープ	具たっぷり混ぜ込み粥 たらのチーズキャベツあん 野菜スープ	にんじん粥 チキンと青菜のかぶら蒸し 野菜スープ	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 さつまいもの甘煮
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
卵と青菜の粥 鮭のじゃがおろし煮 野菜スープ	りんご粥 ブロッコリーのそばろあんかけ 野菜スープ	トマト粥 ほぐし鶏のキャベツあん 野菜スープ	鮭入りお粥 旬野菜とツナの煮物 野菜スープ	ひじき粥 豆腐のにんじんあん 野菜スープ	鶏と野菜のにゅう麺 チーズサラダ ほうれん草のみかんのサラダ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
小松菜粥 鶏と納豆のにんじん煮 野菜スープ	具たくさんうどん トマトのそばろ煮 ブロッコリーサラダ	さつまいも粥 カレーと青菜の煮物 野菜スープ	カラフル粥 鶏とお麩の二色煮 野菜スープ	7倍粥 鮭と野菜の彩り蒸し 野菜スープ	赤ちゃんあんかけそうめん 大根とツナのサラダ 野菜スープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食に慣れてくると、食事に飽きてしまったり、食べなくなってしまうことがあるかもしれません。食べなくても焦らずに、食材に変化をつけると食べるきっかけになることもあります。たんぱく源は鶏肉や魚だけでなく、豆腐や納豆、油抜きしたツナやお麩が使いやすい食材です。無理なく、ゆったりとした気持ちで進めていきましょう。</p> </div>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>			
チーズ粥 トマトと青菜のお麩だし煮 野菜スープ	7倍粥 豆腐と鶏肉の野菜あんかけ 野菜スープ	にんじん粥 しらすのふわふわ蒸し 野菜スープ			
ミルク	ミルク	ミルク			

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和3年6月献立表（後期・カミカミ期）

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
	トマト煮込みうどん スティック野菜 コーンポテトサラダ 野菜雑炊 ミルク	りんご粥 ほくほく肉じゃが 小松菜のちりめん浸し 赤ちゃん味噌汁 手作りクッキー ミルク	キャベツ粥 カレーのシチュー 根菜のやわらかサラダ 野菜スープ さつまいもの豆乳茶巾 ミルク	彩り粥 鶏の甘辛煮 大根のねばねばサラダ 赤ちゃん味噌汁 チーズトースト ミルク	赤ちゃん肉うどん きゅうりの豆腐あえ 小松菜のツナ和え 野菜たっぷりキッシュ ミルク
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
5倍粥 肉団子と卵の煮物 青菜とさつまいもの煮浸し 赤ちゃん味噌汁 小松菜のクリームマカロニ ミルク	しらす粥 <small>鮭のムニエル ブロッコリーソース</small> にんじんグラッセ 赤ちゃんすまし汁 ミルクプリン ミルク	きなこ粥 お麩入り擬製豆腐 きゅうりとトマトのチーズ和え 赤ちゃん味噌汁 赤ちゃんボーロ ミルク	具たっぷり混ぜ込み粥 たらのチーズ焼き 千切り野菜のサラダ 赤ちゃんすまし汁 りんごの甘煮 ミルク	にんじん粥 <small>かぶとチキンのクリームかけ</small> 青菜のヨーグルトサラダ 青菜のスープ かぼちゃのケーキ ミルク	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 さつまいもの甘煮 赤ちゃん好み焼き ミルク
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
卵と青菜の粥 鮭のじゃがおろし煮 きゅうりとしらすのあんかけ 豆乳スープ 米粉マフィン ミルク	りんご粥 <small>キャベツたっぷりコロケ風おやき</small> ブロッコリーとにんじんの炒め物 赤ちゃん味噌汁 やわらかプリン ミルク	トマト粥 チキンのヨーグルト焼き フレンチサラダ かぶのミルクスープ アップルスイートポテト ミルク	鮭入りお粥 旬野菜とお肉のソテー ふわふわオムレツ 赤ちゃん味噌汁 フルーツ寒天 ミルク	ひじき粥 豆腐のにんじんあん わかめの三色和え 赤ちゃん味噌汁 ポテトグラタン ミルク	鶏ときのこのにゅう麺 チーズサラダ ほうれん草とみかんのサラダ お麩ピザ ミルク
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
小松菜粥 鶏と納豆の煮物 野菜のコロコロサラダ 赤ちゃんすまし汁 豆乳プリン ミルク	具だくさんうどん トマト入り肉団子 ブロッコリーの二色和え おやつドリア ミルク	さつまいも粥 カレーの煮付け キャベツとツナの卵和え 赤ちゃん味噌汁 お麩ラスク ミルク	カラフル粥 ひき肉の野菜ナゲット ブロッコリーとトマトのサラダ 野菜スープ にゅう麺 ミルク	5倍粥 鮭と野菜の味噌焼き ひじきの煮物 赤ちゃん味噌汁 じゃがいももち ミルク	赤ちゃんあんかけそうめん 大根とツナのサラダ 野菜スープ チーズ蒸しパン ミルク
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>後期食はしっかりとカミカミと噛むことができるものや、調理の仕方を工夫しましょう。噛むことにより、ゆっくり食べられるため、満足感が得られ、早食いの防止にも繋がります。柔らかく茹でた野菜や、スティック状に切って軽くトーストしたパンなどがおすすめです。まる飲みをしてしまっている時は「もぐもぐしようね」と声を掛けつつ、焦らず様子を見て進めていきましょう。</p>  </div>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>			
チーズ粥 トマトと鶏肉のレタスあん にんじんしりしり 野菜スープ 小松菜とじゃこの雑炊 ミルク	5倍粥 野菜と肉団子の甘酢かけ 大根バンバンジー 野菜スープ きなこ麩レンチトースト ミルク	にんじん粥 しらすのふわふわ蒸し きゅうりとわかめの和え物 赤ちゃん味噌汁 彩り野菜の蒸しパン ミルク			

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和3年6月献立表（完了期・パクパク期）

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	トマトソースパスタ スティック野菜サラダ ポタージュスープ ヨーグルト	軟飯 ほくほく肉じゃが 小松菜のちりめん浸し 厚揚げの味噌汁 りんご	軟飯 カレイのシチュー 根菜のやわらかサラダ キャベツのスープ メロン	彩り粥 鶏の甘辛煮 大根のねばねばサラダ 赤ちゃん味噌汁 みかん	赤ちゃん肉そば きゅうりの豆腐あえ 小松菜のスープ りんご
	ころころおにぎり 麦茶	手作りクッキー 麦茶	さつまいもの豆乳茶巾 麦茶	チーズトースト 麦茶	野菜たっぷりキッシュ 麦茶
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
軟飯 肉団子と卵の煮物 青菜とさつまいもの煮浸し 赤ちゃん味噌汁 オレンジ寒天	しらす粥 鮭のムニエル ブロッコリー にんじんグラッセ 赤ちゃんすまし汁 りんご	きなこ粥 お麩入り擬製豆腐 きゅうりとトマトのチーズ和え えのきの味噌汁 グレープ寒天	具たっぷりの混ぜ込み粥 たらのチーズ焼き 千切り野菜のサラダ 若竹汁 スイカ	にんじん粥 かぶとチキンのクリームかけ アスパラとベーコンのサラダ 青菜のスープ ヨーグルト	ひすいうどん 豆腐と鶏肉のうま煮 アップル寒天
小松菜のクリームマカロニ 麦茶	ミルクプリン 麦茶	赤ちゃんボーロ 麦茶	りんごの甘煮 麦茶	かぼちゃのケーキ 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
卵と青菜の粥 えびのじゃがおろし煮 きゅうりとしらすのあんかけ 豆乳スープ メロン	軟飯 キャベツたっぷりコロッコ風おやき ブロッコリーとにんじんの炒め物 なめこの味噌汁 りんご	トマト粥 チキンのヨーグルト焼き フレンチサラダ かぶのミルクスープ オレンジ寒天	鮭入りお粥 旬野菜とお肉のソテー ふわふわオムレツ お麩の味噌汁 ヨーグルト	ひじき粥 豆腐のにんじんあん 三色ごま和え じゃがいもの味噌汁 スイカ	鶏ときのこのパスタ チーズサラダ ほうれん草のスープ みかん
米粉マフィン 麦茶	やわらかプリン 麦茶	アップルスイートポテト 麦茶	フルーツ寒天 麦茶	ポテトグラタン 麦茶	お麩ピザ 麦茶
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
小松菜粥 鶏と納豆の煮物 野菜のコロコロサラダ かき玉汁 りんご	具たくさんラーメン トマト入り肉団子 ブロッコリーの二色和え みかん	さつまいも粥 カレイの煮付け キャベツとツナの卵和え 豆腐の味噌汁 スイカ	カラフル粥 ひき肉の野菜ナゲット アスパラとトマトのサラダ 野菜スープ 6月のバースディケーキ	軟飯 鮭と野菜の味噌焼き ひじきの煮物 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	赤ちゃんあんかけ焼きそば 大根とツナのサラダ わかめの中華汁 グレープ寒天
豆乳プリン 麦茶	おやつドリア 麦茶	お麩ラスク 麦茶	にゅう麺 麦茶	じゃがいももち 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	 <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>赤ちゃんはまだ胃が小さく、1食で食べられる量に限りがあるため、補食(おやつ)で栄養や量を補う必要があります。市販のお菓子は時々お楽しみとして、野菜で作った蒸しパンやおやき、おにぎりなど手作りのおやつを取り入れてみてはいかがでしょうか。ミルクを卒業すると水分が不足しがちになりますので、麦茶や白湯でこまめな水分補給をしましょう。</p>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>			
チーズ粥 トマトと豚肉のレタスあん にんじんしりしり かぶのスープ メロン	軟飯 野菜と肉団子の甘酢かけ 大根バンバンジー くずし豆腐のとろみ汁 スイカ	にんじん粥 しらすのふわふわ蒸し きゅうりとわかめの和え物 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト			
小松菜とじゃこの雑炊 麦茶	きなこ麩レンチトースト 麦茶	彩り野菜の蒸しパン 麦茶			

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園