

令和4年6月献立表（中期・モグモグ期）

●ひとことメッセージ●		1	2	3	4		
		水	木	金	土		
からまつ保育園では、離乳食を作るにあたって必ず「野菜スープ」を使用しています。 野菜スープとは、にんじん・たまねぎ・大根・じゃがいも・さつまいもの5種類の野菜を柔らかくなるまで煮だし、その野菜と煮汁を離乳食に使用します。主菜であれば肉や魚と野菜スープを煮込み、副菜であれば他の野菜を組み合わせせて和え物にしています。 野菜本来のうま味や甘味のする「野菜スープ」で栄養のバランスを考え、離乳食の時期から味覚の形成を大切にしています。		やわらかうどん 野菜のそばろあんかけ マッシュポテト	7倍粥 ひじきと豆腐の煮物 野菜スープ	パン粥 温野菜のヨーグルトソース 野菜スープ	ひすいうどん 大根と豆腐のそばろ煮 にんじんとりんごのマッシュ		
		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		
		6	7	8	9	10	11
		月	火	水	木	金	土
7倍粥 肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	鮭入り粥 スクランブルエッグ 野菜スープ	パン粥 鶏肉のトマト煮込み 野菜スープ	ほうれん草粥 白身魚のうま煮 野菜スープ	7倍粥 豆腐のトマトあんかけ 野菜スープ	赤ちゃんうどん しらすときゅうりのすり流し お麩のうま煮		
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		
13	14	15	16	17	18		
月	火	水	木	金	土		
納豆粥 魚のだし煮 野菜スープ	ブロッコリー粥 鶏ひきのチーズ焼き 野菜スープ	パン粥 そばろのマッシュポテトのせ 野菜スープ	7倍粥 白身魚の煮物 野菜スープ	にんじん粥 野菜のミルク煮 野菜スープ	マカロニのやわらか煮 にんじんのサラダ ほうれん草スープ		
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		
20	21	22	23	24	25		
月	火	水	木	金	土		
玉子粥 なすの煮浸し 野菜スープ	トマトマカロニ しらすのふわふわ蒸し 野菜スープ	チーズ粥 豆腐のそばろあんかけ 野菜スープ	7倍粥 鶏のクリーム煮 野菜スープ	トマト粥 魚のチーズ焼き 野菜スープ	やわらかうどん きゅうりと豆腐のサラダ じゃがいものチーズがけ		
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		
27	28	29	30				
月	火	水	木				
赤ちゃん三色粥 豆腐と大根の煮物 野菜スープ	7倍粥 魚のやわらか煮 野菜スープ	野菜粥 鶏とコーンのうま煮 野菜スープ	7倍粥 ほぐし鶏の野菜あん 野菜スープ				
ミルク	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4年6月献立表（後期・カミカミ期）

		1	2	3	4		
		水	木	金	土		
<p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食で初めて食べるものは、平日の午前中に、お子さんの体調の良い時に食べることをおすすめします。</p> <p>万が一、アレルギー症状が出てもすぐに対応ができます。初めての食材は1食につき、1種類とすると、症状が出た時に原因を特定することができます。初めての食材については慎重に進めていきましょう。</p> <p>食材の幅を広げてバリエーションの豊かな離乳食にしましょう。</p>		そばろうどん 野菜炒め ポテトサラダ	5倍粥 鶏肉の蒸し焼き ひじきと豆腐の煮物 赤ちゃん味噌汁	パン粥 温野菜のヨーグルトソース 豆乳具だくさんスープ	ひすいうどん 大根と豆腐のそばろ煮 にんじんとりんごのマッシュ		
		ミルクプリン ミルク	手作りクッキー ミルク	玉子雑炊 ミルク	焼きポテト ミルク		
		6	7	8	9	10	11
		月	火	水	木	金	土
5倍粥 肉と野菜の炒め物 トマトとチーズのサラダ 玉子スープ	コロコロおにぎり 鮭のムニエル スクランブルエッグ 赤ちゃん味噌汁	スティックパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 野菜スープ	5倍粥 白身魚の煮物 ほうれん草のソテー 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 トマトシチュー コールスローサラダ 野菜スープ	あんかけうどん ツナサラダ 野菜スープ		
豆乳プリン ミルク	麩レンチトースト ミルク	野菜雑炊 ミルク	手作りボーロ ミルク	カラフルおにぎり ミルク	赤ちゃん好み焼き ミルク		
13	14	15	16	17	18		
月	火	水	木	金	土		
納豆粥 魚の照り焼き 野菜の煮物 赤ちゃん味噌汁	ブロッコリー粥 鶏の唐揚げ にんじんグラッセ 赤ちゃん味噌汁	チーズパン 赤ちゃんハンバーグ ふかしいも 野菜スープ	5倍粥 白身魚の煮物 納豆ときゅうりのサラダ 野菜スープ	5倍粥 ミルクシチュー 野菜サラダ かぶ入りスープ	赤ちゃんマカロニ にんじんサラダ ほうれん草のスープ		
シュガートースト ミルク	やわらかプリン ミルク	焼きそば ミルク	コーン入りマフィン ミルク	りんごのコンポート ミルク	赤ちゃんせんべい ミルク		
20	21	22	23	24	25		
月	火	水	木	金	土		
赤ちゃん親子粥 なすの煮浸し 豆腐のすまし汁	トマトマカロニ スティックサラダ 野菜スープ	5倍粥 赤ちゃんマーボー豆腐 きゅうりのすり流し 野菜スープ	5倍粥 鶏のクリーム煮 トマトサラダ 野菜スープ	トマト粥 魚のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 赤ちゃん味噌汁	赤ちゃんパスタ きゅうりと豆腐のサラダ 野菜スープ		
りんご ミルク	さつまいものヨーグルトがけ ミルク	チーズ蒸しパン ミルク	にゅう麺 ミルク	パン粥 ミルク	こふきいも ミルク		
27	28	29	30				
月	火	水	木				
赤ちゃん三色粥 豆腐と大根の煮物 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 魚の味噌焼き じゃがいもの煮物 赤ちゃん味噌汁	野菜たっぷり粥 肉団子 スティックポテト 豆乳コーンスープ	5倍粥 鶏の照り焼き 野菜入り玉子焼き 赤ちゃんすまし汁				
ヨーグルト ミルク	豆腐蒸しパン ミルク	わかめおにぎり ミルク	赤ちゃんグラタン 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4年6月献立表（完了期・パクパク期）

		1	2	3	4
		水	木	金	土
<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>完了食は栄養のほとんどを離乳食からとるように なりますので、食材の偏りがないように気を配る ことが大切です。栄養のバランスは1週間ほどの 単位で考えるとよいでしょう。「たんぱく質 (肉や魚や大豆製品など)は少なくなかったかな？」 「野菜はたくさんとれているかな？」と確認して みましょう。煮る、焼く、蒸す、和える、炒める など調理法もたくさんあります。 バリエーションの豊富な離乳食にしましょう。</p>		赤ちゃん野菜ラーメン	軟飯	食パン	具だくさんうどん
		ポテトサラダ オレンジ寒天	豚肉の照り焼き ひじきと油揚げの煮物 赤ちゃん味噌汁 りんご	ウインナーソテー キャベツサラダ トマト 豆乳スープ ヨーグルト	大根と豆腐のそぼろ煮 アップル寒天
		ミルクプリン 麦茶	手作りクッキー 麦茶	玉子雑炊 麦茶	ポテトフライ 麦茶
6	7	8	9	10	11
月	火	水	木	金	土
軟飯 肉と野菜の炒め物 春雨サラダ かき玉汁 オレンジ寒天	コロコロおにぎり 鮭のムニエル 玉子焼き キャベツの味噌汁 ヨーグルト	スティックパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コーンスープ メロン	炊き込みご飯風軟飯 白身魚のフライ ほうれん草のソテー じゃがいもの味噌汁 スイカ	赤ちゃんハヤシライス コールスローサラダ 野菜スープ りんご	あんかけうどん ツナサラダ 野菜スープ フルーツポンチ
豆乳プリン 麦茶	麩レンチトースト 麦茶	野菜雑炊 麦茶	手作りボーロ 麦茶	焼きおにぎり 麦茶	赤ちゃん好み焼き 麦茶
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
納豆粥 魚の照り焼き 野菜の煮物 豆腐の味噌汁 アップル寒天	ブロッコリー粥 鶏の唐揚げ にんじんとコーンのグラッセ 赤ちゃん味噌汁 プチダノン	スティックジャムパン 赤ちゃんハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ メロン	赤ちゃん中華粥 白身魚の煮物 納豆ときゅうりのサラダ 中華風スープ ミルク寒天	軟飯 ミルクシチュー 野菜サラダ かぶのスープ ヨーグルト	赤ちゃんスパゲティ にんじんしりしり ほうれん草のスープ グレープ寒天
赤ちゃんドーナツ 麦茶	やわらかプリン 麦茶	焼きそば 麦茶	コーン入りマフィン 麦茶	フルーツ寒天 麦茶	ウインナーソテー 麦茶
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
赤ちゃん親子粥 なすの煮浸し 豆腐のすまし汁 メロン	赤ちゃんミートソース スティックサラダ 野菜スープ ヨーグルト	軟飯 赤ちゃんマーボー豆腐 きゅうりのサラダ 玉子スープ りんご	軟飯 えびのクリーム煮 トマトサラダ 野菜スープ 6月のバースデイケーキ	トマト粥 魚のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 赤ちゃん味噌汁 スイカ	赤ちゃんパスタ ちくわサラダ 豆腐のスープ アップル寒天
赤ちゃん肉まん 麦茶	さつまいもの豆乳茶巾 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	にゅう麺 麦茶	スティックパン 麦茶	こふきいも 麦茶
27	28	29	30		
月	火	水	木		
赤ちゃん三色粥 厚揚げの煮物 キャベツの味噌汁 グレープ寒天	軟飯 魚の味噌焼き じゃがいもの煮物 赤ちゃんすまし汁 メロンゼリー	野菜たっぷりパスタ フライドポテト 豆乳コーンスープ ヨーグルト	軟飯 鶏の照り焼き 野菜入り玉子焼き お麩入りすまし汁 フルーツポンチ		
ヨーグルト 麦茶	豆腐ドーナツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	赤ちゃんグラタン 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