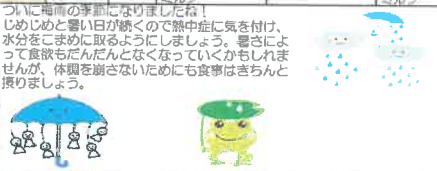
2023年6月 予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいると保育園

目安月			初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃	
木	1	昼食	野菜粥 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※：玉ねぎ・人参 南瓜 きゃべつ・胡瓜・片栗粉	そぼろ粥 南瓜やわらか煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	※：鰹節肉・玉ねぎ・人参 南瓜・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・醤酢	そぼろ軟飯 南瓜やわらか煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	※：鶏肉・玉ねぎ・人参 南瓜・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・昔酢 味噌	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し 味噌汁	※：鶏肉・玉ねぎ・人参 小松菜・南瓜・きゃべつ 胡瓜・若布・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	アップルスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
金	2	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草すりながし スープ ミルク	※ 豆腐・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草・人参 白菜	おかゆ 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	※：豆腐・鰹節肉・玉ねぎ いんげん・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参 白菜	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ	※：豆腐・鰹節肉・玉ねぎ いんげん・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参 白菜	ごはん 豚愛豆腐 ほうれん草ナムル スープ	※：豆腐・豚挽肉・春菊 映菜・片栗粉・いんげん もやし・ほうれん草・人参 酢・ごま・ご飯粒・白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		お菓子 ミルク	お菓子	お菓子 牛乳	お菓子
土	3	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・ブロッコリー 胡瓜・人参・片栗粉 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ 白身魚照り煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※：メルルーサ・片栗粉 ブロッコリー・じゃが芋 胡瓜・人参・ほうれん草	軟飯 白身魚照り煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	※：メルルーサ・片栗粉 ブロッコリー・じゃが芋 胡瓜・人参・ほうれん草 味噌	ごはん 白身魚オニオンソース ポテトサラダ 味噌汁	※：メルルーサ・玉ねぎ 酢・ブロッコリー・胡瓜 じゃが芋・人参・ゼリー ほうれん草・昆布
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・ぶどうジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・ぶどうジュース
月	5	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・人参 じゃが芋	おかゆ 温野菜そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	※：ブロッコリー・鰹挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・じゃが芋	軟飯 温野菜そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	※：ブロッコリー・鰹挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・じゃが芋 味噌	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁	※：鶏肉・しょうが汁 片栗粉・ブロッコリー きゃべつ・人参・胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭雑炊 ミルク	※：さけフレーク	鮭おにぎり 牛乳	※：さけフレーク
火	6	昼食	おかゆ 白身魚すりながし 人参のすりながし スープ ミルク	※ たら・片栗粉 人参・玉ねぎ きゃべつ・ほうれん草	おかゆ 白身魚トマト煮 ひじき煮物 スープ ミルク	※：たら・トマト・玉ねぎ 片栗粉・ひじき・人参 高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草	軟飯 白身魚トマト煮 ひじき煮物 味噌汁	※：たら・トマト・玉ねぎ 片栗粉・ひじき・人参 高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草 味噌	ごはん 白身魚クリームコーン焼 ひじき煮物 味噌汁	※：たら・クリームコーン マヨネーズ・パセリ粉 トマト・ひじき・いんげん 人参・高野豆腐・きゃべつ ほうれん草・昆布
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナヨーグルト ミルク	バナナ・ヨーグルト	バナナヨーグルト 牛乳	バナナ・ヨーグルト
水	7	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ 南瓜・玉ねぎ 白菜・胡瓜・片栗粉 大根・人参	おかゆ 南瓜そぼろ煮 白菜やわらか浸し スープ ミルク	※：南瓜・鰹挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・胡瓜・片栗粉 大根	軟飯 南瓜そぼろ煮 白菜やわらか浸し スープ	※：南瓜・鰹挽肉・玉ねぎ 人参・白菜・胡瓜・片栗粉 大根	ごはん 南瓜と豚挽肉の炒め煮 白菜の胡麻和え スープ	※：南瓜・豚挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・白菜 胡瓜・ごま・大根
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスコーン ミルク	ホットケーキミックス りんご・豆乳	アップルスコーン 牛乳	ホットケーキミックス りんご・豆乳
木	8	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 ブロッコリー	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜・人参 ブロッコリー・トマト	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ	※：じゃが芋・鰹挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜・人参 ブロッコリー・トマト	ごはん 夏野菜と挽肉カレー スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	※：鰹挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・茄子・コーン カレールウ・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・オレンジ ブロッコリー・トマト
		おやつ	ミルク		ミルク		しらす軟飯 ミルク	※：しらす・人参	しらすおにぎり 牛乳	※：しらす・人参
金	9	昼食	おかゆ 人参のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	※ 人参・片栗粉 胡瓜 豆腐	おかゆ 白身魚の照り煮 カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	※：ほっけ・片栗粉・人参 いんげん・カリフラワー 胡瓜・豆腐・小松菜	軟飯 白身魚の照り煮 カリフラワーのやわらか煮 すまし汁	※：ほっけ・片栗粉・人参 いんげん・カリフラワー 胡瓜・豆腐・小松菜	ごはん 白身魚の若草焼 カリフラワームースソース すまし汁	※：ほっけ・ほうれん草 昨葱・いんげん・人参 カリフラワー・胡瓜 マヨネーズ・ケチャップ 豆腐・小松菜
		おやつ	ミルク		ミルク		スイートポテト ミルク	さつま芋・豆乳	スイートポテト 牛乳	さつま芋・豆乳
土	10	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	※ 豆腐・ほうれん草・片栗粉 南瓜・玉ねぎ きゃべつ・大根	おかゆ 豆腐のそぼろあん 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	※：豆腐・鰹挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 南瓜・きゃべつ・大根	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらか浸し 味噌汁	※：豆腐・鰹挽肉・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉 南瓜・きゃべつ・大根 味噌	ごはん 肉豆腐 南瓜のきんぴら風 味噌汁	※：豆腐・豚肉・玉ねぎ ほうれん草・南瓜・人参 きゃべつ・大根・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジポンチ ミルク	バナナ・りんご オレンジジュース	オレンジポンチ 牛乳	バナナ・りんご オレンジジュース
月	12	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋煮つぶし スープ ミルク	※ ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参 白菜	おかゆ 温野菜そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※：ブロッコリー・鰹挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 白菜	軟飯 温野菜そぼろ煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	※：ブロッコリー・鰹挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 白菜・昨葱	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁	※：鰹挽・しょうが汁 玉ねぎ・ブロッコリー トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・コーン・酢・白菜 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ツナ軟飯 ミルク	※：ツナ缶・人参	ツナおにぎり 牛乳	※：ツナ缶・人参
火	13	昼食	おかゆ じゃが芋煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草・人参	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉・玉ねぎ トマト・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ	※：じゃが芋・鰹挽肉・玉ねぎ トマト・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草	ごはん 鶏肉のねぎダレ煮 きゃべつとツナのサラダ スープ	※：鶏肉・長ねぎ・酢 片栗粉・じゃが芋・トマト きゃべつ・人参・ツナ缶 胡瓜・マヨネーズ ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		南瓜ジャムサンド ミルク	食パン・南瓜・豆乳	南瓜ジャムサンド 牛乳	食パン・南瓜・豆乳
水	14	昼食	おかゆ 白身魚すりながし 大根のすりながし スープ ミルク	※ たら・ブロッコリー・片栗粉 大根・人参 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のうすく煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	※：たら・ブロッコリー 片栗粉・大根・高野豆腐 人参・いんげん・玉ねぎ きゃべつ	軟飯 白身魚のうすく煮 大根と高野豆腐煮 味噌汁	※：たら・ブロッコリー 片栗粉・大根・高野豆腐 人参・いんげん・玉ねぎ きゃべつ・味噌	ごはん 白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	※：たら・しょうが汁 片栗粉・青のり・ブロッコリー 大根・高野豆腐・人参 いんげん・玉ねぎ きゃべつ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		フルーツきんとん ミルク	さつま芋・りんご	フルーツきんとん 牛乳	さつま芋・りんご
木	15	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	※ 豆腐・人参・片栗粉 南瓜・玉ねぎ ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	※：豆腐・鰹挽肉・人参 片栗粉・南瓜・玉ねぎ	軟飯 豆腐のそぼろ煮 南瓜やわらか煮 味噌汁	※：豆腐・鰹挽肉・人参 片栗粉・南瓜・玉ねぎ ほうれん草 味噌	カルシウムご飯 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ 味噌汁	※：豆腐・大根・しらす 人参・鶏肉・片栗粉 南瓜・玉ねぎ・ピーマン 酢・オレンジ・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		■お楽しみおやつ ミルク		■お楽しみおやつ 牛乳	
金	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー・人参・片栗粉	おかゆ じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉・玉ねぎ 片栗粉・ブロッコリー カリフラワー・人参 トマト	軟飯 じゃが芋そぼろあん 温野菜やわらか煮 スープ	※：じゃが芋・鰹挽肉・玉ねぎ 片栗粉・ブロッコリー カリフラワー・人参 トマト	ごはん ポテトと豚挽肉のトマト煮 花野菜サラダ スープ	※：豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・パセリ粉 ブロッコリー・カリフラ・人参 酢・トマト
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらか和風ビラフ ミルク	※：長ねぎ・しらす・小松菜 人参	和風ビラフ 牛乳	※：長ねぎ・しらす・小松菜 人参

目安月			初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃	
土	17	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	※ たら・人参・片栗粉 さつま芋 白菜・玉ねぎ	おかゆ 白身魚煮付け コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※：たら・人参・玉ねぎ さつま芋・胡瓜・片栗粉 白菜	軟飯 白身魚煮付け コロコロ野菜煮 味噌汁	※：たら・人参・玉ねぎ さつま芋・胡瓜・片栗粉 白菜・味噌	ごはん 白身魚野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	※：たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・酢 片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットゼリー ミルク	人参・りんごジュース レモン汁・粉寒天	キャロットゼリー 牛乳	人参・りんごジュース レモン汁・粉寒天
月	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・人参・片栗粉 きゃべつ・ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ	おかゆ そぼろ肉じゃが きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・人参・きゃべつ ほうれん草・片栗粉 ブロッコリー	軟飯 そぼろ肉じゃが きゃべつやわらか浸し スープ	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・人参・きゃべつ ほうれん草・片栗粉 ブロッコリー	ポークカレー 野菜とツナのソテー フルーツ スープ	※：鰹粉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・カレールウ きゃべつ・ほうれん草 ツナ缶・オレンジ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスコーン ミルク	ホットケーキミックス バナナ・豆乳	バナナスコーン 牛乳	ホットケーキミックス バナナ・豆乳
火	20	昼食	おかゆ 大根のすりながし スープ ミルク	※ ブロッコリー・片栗粉 大根・人参 ほうれん草	おかゆ 白身魚トマト煮 大根のそぼろあん スープ ミルク	※：ほうれん草・トマト・片栗粉 ブロッコリー・大根・人参 鰹挽肉・いんげん・玉ねぎ ほうれん草	軟飯 白身魚トマト煮 大根のそぼろあん 味噌汁	※：ほうれん草・トマト・片栗粉 ブロッコリー・大根・人参 鰹挽肉・いんげん・玉ねぎ ほうれん草・味噌	ごはん 白身魚の照焼き 大根のそぼろあん 味噌汁	麦・ほうれん草・ブロッコリー トマト・マヨネーズ 大根・鰹挽肉・いんげん 人参・片栗粉・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		茶めし軟飯 ミルク	※：茶めし	茶めしおにぎり 牛乳	※：茶めし
水	21	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根・ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草 大根	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 人参・胡瓜・ほうれん草 大根	ごはん 鶏肉トマトソース ごまドレッシングサラダ スープ	※：鰹肉・玉ねぎ・しめじ トマト缶・ケチャップ・じゃが芋 きゃべつ・胡瓜・コーン 酢・ごま・大根・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		ジャムサンド ミルク	食パン・いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム
木	22	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜すりながし スープ ミルク	※ さつま芋 白菜・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・人参	そぼろ粥 さつま芋ひじき煮 白菜やわらか浸し スープ ミルク	※：鰹挽肉・人参・さつま芋 ひじき・白菜・胡瓜 きゃべつ	軟飯 さつま芋ひじき煮 白菜やわらか浸し スープ	※：鰹挽肉・人参・さつま芋 ひじき・白菜・胡瓜 きゃべつ	ごはん ゲューダー(外観風ご飯) さつま芋ひじき煮 白菜のみそ和え スープ	※：鰹挽肉・人参・ご飯油 グリーンピース・ひじき さつま芋・白菜・胡瓜 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		五平もち(軟飯) ミルク	※：味噌	五平もち 牛乳	※：味噌
金	23	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参すりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ 人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 人参和え物 スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 人参・ツナ缶・ほうれん草	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 人参和え物 味噌汁	※：じゃが芋・鰹挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 人参・ツナ缶・ほうれん草 味噌	ゆかりごはん 鶏肉の甘辛揚げ 人参しりしり 味噌汁	麦・ゆかり・鶏肉・片栗粉 じゃが芋・トマト・人参 もやし・ツナ缶・玉ねぎ ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁	バナナスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁
土	24	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	※ 豆腐・人参・片栗粉 南瓜 白菜	おかゆ 豆腐そぼろ煮 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	※：豆腐・鰹挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜	軟飯 豆腐そぼろ煮 南瓜やわらか煮 スープ	※：豆腐・鰹挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜	ごはん 豆腐肉味噌グラタン かぼちゃマセドアン スープ	※：豆腐・鰹挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・味噌 マヨネーズ・南瓜・胡瓜 コーン・酢・白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース
月	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・ブロッコリー きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・きゃべつ 胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・きゃべつ 胡瓜・ほうれん草	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	麦・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ じゃが芋・人参・マーマレード ブロッコリー・ツナ缶 胡瓜・ごま・ほうれん草 昨葱
おやつ			ミルク		ミルク		バナナきなこヨーグルト ミルク	ヨーグルト・バナナ きな粉	バナナきなこヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・バナナ きな粉
火	27	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	※ 南瓜 大根・人参・片栗粉 玉ねぎ・白菜	おかゆ 白身魚うすく煮 大根の煮物 スープ ミルク	※：メルルーサ・人参 片栗粉・南瓜・大根 玉ねぎ・白菜 味噌	軟飯 白身魚うすく煮 大根の煮物 味噌汁	※：メルルーサ・人参 片栗粉・南瓜・大根 玉ねぎ・白菜 味噌	ごはん 白身魚カラフル焼 だいこん甘辛炒め 味噌汁	麦・メルルーサ・人参 コーン・かぼちゃ・マヨネーズ 南瓜・大根・いんげん 玉ねぎ・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		じゃがもち 牛乳	じゃが芋・片栗粉	じゃがもち 牛乳	じゃが芋・片栗粉
水	28	昼食	人参粥 大根のすりながし スープ ミルク	※：人参・玉ねぎ 大根・胡瓜・片栗粉 玉ねぎ・ブロッコリー	そぼろ粥 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※：鰹挽肉・玉ねぎ・人参 大根・胡瓜・片栗粉 ブロッコリー	軟飯 そぼろ軟飯 コロコロ野菜煮 フルーツ スープ	※：鰹挽肉・玉ねぎ・人参 大根・胡瓜・片栗粉 オレンジ・ブロッコリー	ミートソースごはん 野菜スティック フルーツ スープ	※：鰹挽肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ パセリ粉・大根・胡瓜 マヨネーズ・オレンジ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭そうすい ミルク	※：さけフレーク	鮭おにぎり 牛乳	※：さけフレーク
木	29	昼食	おかゆ 玉ねぎすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	※ 玉ねぎ・人参・片栗粉 南瓜 ほうれん草	おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	※：たら・人参・玉ねぎ ピーマン・片栗粉・南瓜 ほうれん草	軟飯 白身魚の照り煮 南瓜やわらか煮 味噌汁	※：たら・人参・玉ねぎ ピーマン・片栗粉・南瓜 ほうれん草 味噌	ごはん 白身魚マリネ 南瓜の甘煮 味噌汁	麦・たら・片栗粉・玉ねぎ 人参・ピーマン・酢 南瓜・ほうれん草・昨葱
		おやつ	ミルク		ミルク		りんご蒸しケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	りんご蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
金	30	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・人参・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し 味噌汁	※：じゃが芋・鰹挽肉 玉ねぎ・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・人参・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁	麦・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 ツナ缶・ケチャップ・コーンスターチ パセリ粉・きゃべつ・胡瓜 人参・酢・ほうれん草 昨葱
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	※：若芽	わかめおにぎり 牛乳	※：若芽

ついに梅雨の季節になりましたね！
じめじめと暑い日が続くので熱中症に気を付け、水分をこまめに取るようにしましょう。暑さによって食欲もだんだんとなくなっていくかもしれませんが、体調を崩さないためにも食事はきちんと摂りましょう。



おいしい旬の食べ物～とうもろこし～

とうもろこしにもいろいろな種類があります。日本では、甘みが強いスイートコーンというものが主流で、未熟な実を収穫して野菜として食べられています。とうもろこしは収穫すると、時間とともに甘味が少なくなっていくと言われています。そのため、すぐに食べない場合でも買ってきたら早めに茹でましょう。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウにシチールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は鰹削だしと醤油を使用しています。
※他、天候等の都合により食材等に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。