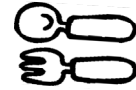


令和3年

# 6月 献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ごはん 魚のトマト煮 ベイクドポテト 野菜みそ汁 保育乳 みそおにぎり	<b>2</b> ごはん 豚なすみそ炒め ごま和え 大根スープ 保育乳 ココア蒸しパン	<b>3</b> ごはん 鮭のごま焼き きんぴら 豆腐みそ汁 保育乳 もろこしおにぎり	<b>4</b> ごはん チキンカレー ナムル わかめスープ 保育乳 芋かりんとう りんご	<b>5</b> マーボー丼ぶり 青菜みそ汁 パイナップル 保育乳 おなかおにぎり
	保育乳/白身魚/鶏もも肉	保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳	保育乳/鮭/豚肉/豆腐 油揚げ/○ウインナー	保育乳/鶏肉/ツナ缶	豆腐/豚肉/○花かつお
	米/じゃがいも/○米/○白ごま 玉ねぎ/にんにく/パセリ 小松菜/人參 えのきたけ/○小松菜	米/白ごま/○米粉 なす/玉ねぎ/人參/ピーマン キャベツ/小松菜/大根 えのきたけ/ねぎ/○ココア	米/黒ごま/○米 ごぼう/人參/小松菜 なめこ/コーン	米/じゃがいも ○さつまいも/○黒ごま 玉ねぎ/人參/ピーマン しめじ/切干大根/コーン きゅうり/わかめ/ねぎ/○りんご	米/○米/○白ごま 長ネギ/人參/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイナップル
<b>7</b> ごはん 厚揚げケチャップ オクラ昆布 キャベツみそ汁 保育乳 あずきケーキ みかん	<b>8</b> ごはん 鮭のタルタルソース 高野豆腐の煮物 えのきスープ 保育乳 じゅーしーおにぎり	<b>9</b> ごはん しょうが焼き パセリポテト 小松菜みそ汁 保育乳 シリアルスナック	<b>10</b> ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 磯辺かぼちゃ はるさめスープ 保育乳 わかめおにぎり	<b>11</b> ごはん 松風焼き コーンキャベツ アーサのおつゆ 保育乳 きな粉クッキー 黄桃	<b>12</b> 豚どん すまし汁 バナナ 保育乳 青菜おにぎり
保育乳/鶏肉/厚揚げ ちくわ/○大豆粉/○豆乳	保育乳/鮭/高野豆腐 油揚げ/○鶏肉	保育乳/豚肉	保育乳/白身魚	保育乳/鶏肉/ゆし豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉	豚肉/ちくわ
米/○米粉 玉ねぎ/人參/エリンギ オクラ/きゅうり/塩こんぶ キャベツ/しめじ/○みかん	米/○米 玉ねぎ/クリームコーン缶 パセリ/人參/えのきたけ わかめ/○ひじき/○ねぎ/○人參	米/じゃがいも ○玄米フレーク 玉ねぎ/人參/小松菜/大根 赤黄ピーマン/しめじ/切干大根 ○コーンフレーク/○マッシュマロ	米/○米/○白ごま 玉ねぎ/小松菜/しょうが かぼちゃ/青のり/春雨/トマト えのきたけ/コーン/○わかめ	米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/キャベツ/人參 コーン/アーサ/○黄桃	米/○米 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/わかめ バナナ/○青菜ふりかけ
<b>14</b> ごはん ハンバーグ 小松菜ツナ和え ポテトスープ 保育乳 くずもち オレンジ	<b>15</b> ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプル 豚汁 保育乳 人參昆布おにぎり	<b>16</b> ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐スープ 保育乳 ごまクッキー パイン	<b>17</b> お弁当 保育乳 きな粉ドーナツ	<b>18</b> ごはん 豚肉ピーマン炒め 納豆みそ 青菜スープ 保育乳 かぼちゃ蒸しパン	<b>19</b> そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃 保育乳 わかめおにぎり
保育乳/豚肉/ツナ缶 ○豆乳/○きな粉/○大豆粉	保育乳/白身魚/豚肉	保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳	保育乳/○大豆粉 ○豆腐/○きな粉	保育乳/豚肉/ツナ缶/納豆 油揚げ/○大豆粉/○豆乳	豚肉/豆腐/油揚げ
米/じゃがいも 白ごま/○米粉 玉ねぎ/にんにく/小松菜 人參/ねぎ/コーン/○オレンジ	米/白ごま/じゃがいも もずく/キャベツ/もやし 人參/ねぎ/ごぼう/こんにゃく ○塩こんぶ/○人參	米/じゃがいも/すりごま ○米粉/○黒ごま 人參/玉ねぎ/しらたき キャベツ/きゅうり/えのきたけ ねぎ/わかめ/○パイン	○米粉 	米/○米粉 ピーマン/人參/春雨 しょうが/小松菜 しめじ/○かぼちゃ	米/○米/○白ごま 小松菜/人參/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○わかめふりかけ
<b>21</b> ごはん 鶏肉と大根の煮物 サラダ ゆし豆腐 保育乳 かき揚げ オレンジ	<b>22</b> ごはん 鮭の塩焼き フロccoliリーごま炒め 豚肉スープ 保育乳 ピラフおにぎり	<b>23</b> 慰霊の日 	<b>24</b> ごはん 魚のみそマヨ 春雨チャンプル えのきスープ 保育乳 きつねおにぎり	<b>25</b> ごはん チキンから揚げ 野菜炒め 大根みそ汁 保育乳 おいもケーキ りんご	<b>26</b> しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ 保育乳 ゆかりおにぎり
保育乳/鶏肉/ちくわ ゆし豆腐	保育乳/鮭/豚肉/○豚肉		保育乳/白身魚/豚肉/○油揚げ	保育乳/鶏肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳	豚肉/油揚げ
米/○さつまいも/○米粉 小松菜/キャベツ/人參 コーン/アーサ/○ごぼう ○人參/○玉ねぎ/○オレンジ	米/すりごま フロccoliリー/人參/小松菜 えのきたけ/○玉ねぎ/○ピーマン		米/すりごま/○米/○白ごま 玉ねぎ/春雨/キャベツ 人參/ピーマン/えのきたけ しめじ/しいたけ	米/○米粉/○さつまいも 人參/キャベツ/にら/ひじき 大根/ねぎ/わかめ/○りんご	米/○米 玉ねぎ/人參/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ ねぎ/○ゆかりふりかけ
<b>28</b> ごはん 肉と豆腐の煮 きゅうりの昆布和え コンスープ 保育乳 黒糖蒸しパン	<b>29</b> 野菜ラーメン ちくわ磯辺揚げ オレンジ 保育乳 鮭おにぎり	<b>30</b> ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の甘煮 青菜みそ汁 保育乳 抹茶クッキー バナナ	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">🍽️ 昼食</p> <p style="text-align: center;">🍌 おやつ</p> <p style="text-align: center;">(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p style="text-align: center;">(黄) 熱や力になる食材</p> <p style="text-align: center;">(緑) 体の調子を整える食材</p> <p style="text-align: center;">○おやつ食材</p> </div>		
保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳	保育乳/豚肉/ちくわ/○鮭	保育乳/鶏肉/油揚げ 豆腐/○大豆粉/○豆乳			
米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しらたき/きゅうり/キャベツ 塩こんぶ/コーン/小松菜	ライスパスタ/○米/○白ごま キャベツ/もやし 人參/赤ピーマン/にら 青のり/オレンジ	米/○米粉 切干大根/人參/しめじ 小松菜/抹茶/○バナナ			

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

令和3年

6月

献立表【離乳食】

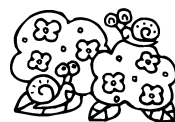


ここわ保育園



(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
	1 ミルク/白身魚	2 ミルク/豆腐	3 ミルク/白身魚	4 ミルク/豆腐	5 ミルク/豆腐
	米/じゃがいも	米	米	米/じゃがいも さつまいも	米
	玉ねぎ/小松菜/人参	玉ねぎ/人参/ピーマン キャベツ/小松菜/大根	人参/小松菜	玉ねぎ/人参 ピーマン/きゅうり	人参/小松菜
7 ミルク/豆腐	8 ミルク/白身魚	9 ミルク/豆腐	10 ミルク/白身魚	11 ミルク/豆腐	12 ミルク/豆腐
米	米	米/じゃがいも	米	米	米
玉ねぎ/人参 きゅうり/キャベツ	玉ねぎ/人参	玉ねぎ/人参/小松菜 大根/ピーマン	玉ねぎ/小松菜 かぼちゃ/トマト	玉ねぎ/キャベツ/人参	玉ねぎ/小松菜
14 ミルク/豆腐	15 ミルク/白身魚	16 ミルク/豆腐	17 ミルク	18 ミルク/豆腐	19 ミルク/豆腐
米/さつまいも	米	米/じゃがいも	米	米	米
小松菜/キャベツ 人参/玉ねぎ	ブロッコリー 小松菜/玉ねぎ 人参/ピーマン	人参/玉ねぎ キャベツ/きゅうり	 小松菜/人参	ピーマン/人参 小松菜/かぼちゃ	小松菜/人参
21 ミルク/豆腐	22 ミルク/白身魚	23	24 ミルク/白身魚	25 ミルク/豆腐	26 ミルク/豆腐
米/さつまいも	米	慰霊の日	米	米/さつまいも	米
小松菜/キャベツ 人参/玉ねぎ	ブロッコリー 小松菜/玉ねぎ 人参/ピーマン		玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン	人参/キャベツ/大根	玉ねぎ/人参/小松菜
28 ミルク/豆腐	29 ミルク/白身魚	30 ミルク/豆腐	 ※お弁当会※ 6月17日(木)		
米	米	米			
玉ねぎ/きゅうり キャベツ/小松菜	キャベツ/もやし 人参/ピーマン	人参/小松菜			



◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。