

実習保育園 2020年 6月 献立表

日	曜	カミカミ期(9~11か月ごろ)			日	曜	カミカミ期(9~11か月ごろ)		
		主食	主菜 副菜 汁物	主な食材			主食	主菜 副菜 汁物	主な食材
1	月	お粥	大根の旨煮 ツナときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁	大根 豚ひき 人参 ツナ きゅうり コーン 豆腐 玉ねぎ	18	木	お粥	豆腐のそぼろ煮 キャベツのサラダ 豆乳スープ	豆腐 豚挽 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 大根
2	火	お粥	ミルクシチュー ブロッコリーのおかか和え お麩のみそ汁	鶏挽 ミルク 人参 ブロッコリー おかか お麩 しめじ	19	金	お粥	茄子と豚ひき肉の炒め物 ツナポテトサラダ 白菜のスープ	茄子 豚挽 人参 ツナ じゃが芋 きゅうり 白菜
3	水	お粥	鶏と南瓜の煮物 チーズ ワカメスープ	鶏肉 南瓜 玉ねぎ チーズ 豆腐 わかめ	20	土	お粥	肉と野菜のコロコロ煮 キャベツのおかか和え オニオンスープ	豚肉 人参 隠元 キャベツ おかか 玉ねぎ
4	木	お粥	豆腐と鶏のそぼろ煮 じゃが芋ときゅうりのサラダ 大根のみそ汁	豆腐 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり コーン 大根 人参	22	月	お粥	中華丼風あんかけ 野菜スティック 大根のみそ汁	白菜 豚挽 もやし 人参 きゅうり 大根 長ネギ
5	金	お粥	豚ひきと人参の炒め物 きゅうりともやしのサラダ オニオンスープ	豚ひき 人参 コーン きゅうり もやし 玉ねぎ	23	火	お粥	豆腐の肉団子 納豆和え じゃが芋のみそ汁	豆腐 豚挽 ケチャップ 納豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 えのき
6	土	お粥	鮭と大根の煮物 大豆の煮物 コーンスープ	鮭 大根 玉ねぎ 大豆 しめじ 人参 コーン	24	水	お粥	大豆のミルク煮 さつま芋マッシュ 小松菜のスープ	大豆 豚挽 ミルク さつま芋 小松菜 人参
8	月	お粥	鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの磯和え 野菜スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 海苔 もやし 豆腐 小松菜	25	木	お粥	鶏肉とキャベツの炒め煮 豆腐のサラダ 人参スープ	鶏挽 キャベツ しめじ 豆腐 きゅうり 人参 玉ねぎ
9	火	お粥	豚肉の生姜炒め 野菜スティック 茄子のみそ汁	豚肉 玉ねぎ しめじ きゅうり 人参 茄子 ニラ	26	金	お粥	豚肉のしょうが焼き風 ポテトサラダ キャベツのスープ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり キャベツ 春雨
10	水	お粥	じゃが芋たっぷりミルク煮 ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ	鶏挽 ミルク じゃが芋 ブロッコリー おかか 玉ねぎ	27	土	お粥	鮭とブロッコリーの煮物 マッシュポテト オニオンスープ	鮭 人参 ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ コーン
11	木	お粥	炒り豆腐 マッシュポテト 小松菜と人参のスープ	豆腐 豚挽 ニラ じゃが芋 小松菜 人参	29	月	お粥	豚ひき肉と白菜の炒め煮 きゅうりのサラダ キャベツのスープ	豚挽 白菜 人参 きゅうり ツナ キャベツ 豆腐
12	金	お粥	鮭とキャベツのみそ煮 ブロッコリーのゴマ和え 大根と豆腐のみそ汁	鮭 キャベツ 人参 ブロッコリー 胡麻 大根 豆腐	30	火	お粥	里芋のそぼろ煮 中華ナムル風 茄子のみそ汁	里芋 豚挽 人参 ニラ もやし きゅうり 茄子 玉ねぎ
13	土	お粥	白菜と鶏肉の煮物 人参スティック 玉ねぎのみそ汁	白菜 鶏挽 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ	離乳食が始まったけれど、歯磨きはいつからする？				
15	月	お粥	南瓜のそぼろ煮 大豆と人参の煮物 オニオンスープ	南瓜 鶏挽 しめじ 大豆 人参 玉ねぎ	 <p>上下の乳歯が、2本ずつ生える(8ヶ月～10ヶ月) 乳歯の、歯みがきを習慣化しましょう。 上の前歯は、虫歯になりやすいので、気を付けま しょう。 赤ちゃん用の、歯ブラシを使って磨く。 湯冷ましや、麦茶で、うがいをさせる。 夜中の授乳は、虫歯になりやすいので、控えるよ うにする。 仕上げ磨きをする。</p>				
16	火	お粥	ひき肉とほうれん草の炒め物 キャベツのおかか和え 人参みそ汁	ほうれん草 豚挽 キャベツ おかか 人参 お麩					
17	水	お粥	カジキとじゃが芋の煮物 野菜スティック そうめん汁	メカジキじゃが芋 人参 きゅうり そうめん 大根					

☆離乳食は母乳やミルクからの栄養源を切り替える為の食事です。胃腸に負担がかかるため、園では様子を見ながら提供を行います。

※フルーツや足しミルクを提供しています。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので当紙は基本メニューです。入荷状況により予告なく食材を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※魚料理の日は当日の仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。