

実習保育園 2021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 |
| 2 | 火 | お粥 | ひき肉と野菜の煮物 豆腐の葛煮 麩のみそ汁 | 大根 豚ひき 人参 ツナ きゅうり コーン 豆腐 玉ねぎ | 19 | 金 | お粥 茄子のそぼろ煮 ブロッコリーの煮びたし 白菜スープ | 茄子 鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 白菜 |
| 3 | 水 | お粥 | 鶏ひき肉と南瓜のケチャップ煮 卵ペースト ワカメスープ | 鶏挽 トマト 人参 南瓜 玉ねぎ おかか お麩 しめじ | 20 | 土 | お粥 豚ひき肉の炒め物 ツナポテトサラダ 大根のみそ汁 | キャベツ 豚挽肉 人参 ツナ じゃが芋 大根 |
| 4 | 木 | お粥 | 鶏団子の味噌だれかけ マッシュポテト みそ汁 | 鶏肉 人参 玉ねぎ バター じゃが芋 わかめ 豆腐 | 22 | 月 | 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 キャベツ おかか 玉ねぎ |
| 5 | 金 | 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 | 23 | 火 | お粥 豆腐の肉団子あんかけ マッシュポテト 大根のみそ汁 | 白菜 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 大根 長ネギ |
| 6 | 土 | 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 | 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 豚挽肉 ミルク さつま芋 小松菜 人参 |
| 8 | 月 | お粥 | 鮭と大根の煮物 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ | 鮭 大根 玉ねぎ 大豆 しめじ 人参 南瓜 キャベツ | 25 | 木 | お粥 鶏ひき肉のあんかけ わかめスープ キャベツのみそ汁 | 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ 大根 |
| 9 | 火 | 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 もやし 豆腐 小松菜 | 26 | 金 | 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 じゃが芋 玉ねぎ コーン |
| 10 | 水 | 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 | 27 | 土 | お粥 豚ひき肉のと野菜の豚丼風 ブロッコリーの煮びたし じゃが芋のみそ汁 | 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 人参 |
| 11 | 木 | 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 | 鶏挽肉 ミクル じゃが芋 ブロッコリー おかか 玉ねぎ | 29 | 月 | お粥 オムレツあんかけ 白菜くず煮 キャベツスープ | たまご 人参 白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン |
| 12 | 金 | お粥 | 鮭とキャベツのみそ煮 青菜の煮びたし 大根と豆腐のみそ汁 | 鮭 キャベツ 人参 青菜 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 豚挽肉 人参 青菜 もやし きゅうり 茄子 玉ねぎ |
| 13 | 土 | お粥 | 鶏ひき肉と野菜の煮物 じゃが芋の白煮 大根と豆腐のみそ汁 | 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 大根 豆腐 |  <p>離乳食が始まったけれど、歯磨きはいつからする？</p> <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> | | | |
| 15 | 月 | 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 | | | | |
| 16 | 火 | お粥 | ポパイオムレツ 人参の煮物 オニオンスープ | たまご 鶏挽 しめじ 人参 玉ねぎ | | | | |
| 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 | | | | |
| 18 | 木 | お粥 | 豆腐ハンバーグ 野菜の煮びたし 大根のみそ汁味噌汁 | ひき肉 豆腐 人参 青菜 玉ねぎ 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。

※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。予めご了承ください。

