

実籾保育園 2022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	水	お粥	白身魚のそぼろあんかけ マッシュポテト みそスープ	白身魚 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ	17	金	お粥	とまとスープ煮 粉ふき芋 コンソメスープ	鶏挽き 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 とまと 人参
2	木	お粥	豆腐ハンバーグ 茄子のトマト煮 かぶのみそ汁	鶏挽き 豆腐 玉ねぎ 茄子 人参 とまと かぶ	18	土	お粥	肉団子野菜あんかけ キャベツのくたくた煮 人参のみそ汁	鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 人参
3	金	お粥	ホワイトシチュー 人参の煮物 大根スープ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 大根	20	月	お粥	鶏肉のソテー しらす干しの野菜煮 茄子のみそ汁	鶏ひき肉 人参 ブロッコリー おなか 茄子
4	土	お粥	豆腐ハンバーグ ほうれん草のくたくた煮 みそ汁	挽肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 おなか 玉ねぎ	21	火	お粥	野菜とひき肉の煮物 ステック野菜 ワカメスープ	鶏肉 じゃが芋 人参 人参 わかめ 玉ねぎ
6	月	お粥	お肉と野菜のトマト煮 マッシュポテト オニオンスープ	鶏挽き とまと キャベツ じゃが芋 玉ねぎ 人参	22	水	お粥	挽肉のそぼろあんかけ 芋煮 キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 キャベツ 白菜
7	火	お粥	ひき肉のたまごとし かぼちゃの煮物 大根のみそ汁	鶏肉 たまご 人参 かぼちゃ 大根	23	木	お粥	シチュー ほうれん草のおなか煮 野菜スープ	じゃが芋 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 おなか 長ネギ そうめん
8	水	お粥	鶏肉と野菜のくたくたに煮 人参しりしり 野菜スープ	鶏肉 キャベツ 人参 人参 ツナ ワカメ 玉ねぎ	24	金	お粥	魚のくず煮 じゃが芋のあんかけ かぶのみそ汁	豚肉 人参 じゃが芋 小松菜 大根 しめじ
9	木	お粥	ひき肉と茄子のトマト煮 大根の煮物 すまし汁	豚肉 茄子 とまと 大根 人参 青菜	25	土	お粥	三色丼 キャベツのおなか煮 大根のみそ汁	魚 大根 人参 キャベツ おなか 玉ねぎ
10	金	お粥	白身魚のそぼろあんかけ マッシュポテト 人参スープ	白身魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆腐 人参	27	月	お粥	肉の野菜煮物 人参ステック みそスープ	大根 豚挽き 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ
11	土	お粥	お肉のさつぱり煮 根菜の煮物 みそ汁	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 青菜 玉ねぎ	28	火	お粥	玉子とし マッシュポテト スープ	鶏豚肉 じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ ワカメ
13	月	お粥	チキンハンバーグ お芋の蒸し煮 じゃが芋のみそ汁	鶏挽き 玉ねぎ さつまいも じゃが芋 玉ねぎ	29	水	お粥	魚の煮物 野菜の煮物 みそスープ	白身魚 人参 大根 じゃが芋 キャベツ
14	火	お粥	お肉と野菜の甘煮 ツナそぼろ キャベツのみそ汁	鶏挽き 白菜 人参 ツナ 玉ねぎ キャベツ	30	木	お粥	納豆と野菜のケチャップ煮 さつまいもペースト みそ汁	納豆 鶏挽き 人参 さつまいも 玉ねぎ キャベツ
15	水	お粥	魚の味噌煮 ポテトマッシュ すまし汁	魚 人参 じゃが芋 麩 人参	 				
16	木	お粥	大根の含め煮 かぼちゃ巾着 豆腐のみそ汁	挽肉 大根 人参 南瓜 豆腐 玉ねぎ					

☆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。