

令和3年 6月



離乳食献立

済美保育園

日・曜	幼 児 食			離 乳 食		
	午前	昼 食	午後おやつ	昼 食		
				5, 6 月~	7 月~	
1 火	牛乳	ごはん・キャベツのハンバーグ・トマト・オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミチ10・野菜30) オニオンスープ(玉葱15)
2 水	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗)	全がゆ(米20)・ポテトそぼろ煮(ミチ15・ポテト40・玉葱10・人参5)・野菜スープ(野菜15)
3 木	牛乳	ごはん・煮魚・きゅうりのごまあえ・豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トウモロコシ20・野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) 野菜のやわらか煮(野菜40)
4 金	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(ミチ10・ポテト20・人参10・玉葱10)・きざみトマト(トマト20)
5 土	牛乳	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク	汁ビーフン(肉除く、調味なし)	汁ビーフン(ビーフン20・玉葱10・キャベツ10・人参5・ミチ10)・キャベツの甘酢和(キャベツ10・酢・砂糖)
7 月	牛乳	パン 拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・ミチ10・味噌) 卵スープ(卵10、野菜15)
8 火	牛乳	ごはん・魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ・しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タネ) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) トマトスープ(トマト15、玉ねぎ15)
9 水	牛乳	ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・人参5・片栗) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	ミネストローネスープ(スパゲティ20・玉葱15・人参5・鶏ミンチ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)
10 木	牛乳	ごはん・鶏肉のみそ焼き風・(付)アスパラ、にんじん・麩とわかめのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・ミチ10・味噌) すまし汁(麩1、野菜5)
11 金	牛乳	ごはん・レバーボール・ポイル キャベツ(シヨウ)・もずくスープ	牛乳 ミルクパン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏レバー15・野菜30)・オニオンスープ(玉葱15)
12 土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・ミチ10・野菜25) つぶしバナナ(20)
14 月	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆スリッ15・ニンジン10・BFトマトジュース30)・野菜のあえもの(ヤシ120・シヨウ)
15 火	牛乳	ごはん・おいどん揚げ・オクラの甘酢あえ・もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タネ) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚スリ5・豆腐5・野菜15・芋10)・人参の軟らか煮(人参20)
16 水	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(ミチ10・ポテト20・人参10・玉葱10)・きざみトマト(トマト20)
17 木	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗)	全がゆ(米20)・ポテトそぼろ煮(ミチ15・ポテト40・玉葱10・人参5)・野菜スープ(野菜15)
18 金	牛乳	ごはん・煮魚・きゅうりのごまあえ・豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐つぶし煮(トウモロコシ20・野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) 野菜のやわらか煮(野菜40)
19 土	牛乳	パン 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	ミルク	汁ビーフン(肉除く、調味なし)	汁ビーフン(ビーフン20・玉葱10・キャベツ10・人参5・ミチ10)・キャベツの甘酢和(キャベツ10・酢・砂糖)
21 月	牛乳	ごはん・魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ・しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タネ) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) トマトスープ(トマト15、玉ねぎ15)
22 火	牛乳	パン 拌三糸 きのこわかめの中華風スープ	牛乳 *黒糖もち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・ミチ10・味噌) 卵スープ(卵10、野菜15)
誕生 23 水	牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん・鶏のから揚げ・グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁・オレンジ	固形ヨーグルト	ミルク	おじや(こめ10、野菜10、だし) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	洋風おじや(米20、ミチ15、人参5、バター2)・胡瓜サラダ(胡瓜10)・果汁(BF)
24 木	牛乳	ごはん・キャベツのハンバーグ・トマト・オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) トマト煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミチ10・野菜30) オニオンスープ(玉葱15)
25 金	牛乳	ごはん・鶏肉のみそ焼き風・(付)アスパラ、にんじん・麩とわかめのすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜味噌煮(野菜40・ミチ10・味噌) すまし汁(麩1、野菜5)
26 土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜15、ふ1) すりつぶしバナナ(10)	煮こみうどん(麺20・ミチ10・野菜25) つぶしバナナ(20)
28 月	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20)	全がゆ(米20)・大豆のトマト煮(大豆スリッ15・ニンジン10・BFトマトジュース30)・野菜のあえもの(ヤシ120・シヨウ)
29 火	牛乳	ごはん・おいどん揚げ・オクラの甘酢あえ・もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タネ) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・すりみ団子汁(白身魚スリ5・豆腐5・野菜15・芋10)・人参の軟らか煮(人参20)

離乳食は薄味または味付けは不要です

保育園では昆布を基本に出汁をとりながら使う野菜本来の大事な旨味を引き出して野菜中心の薄味から始めていますので調味料はまだ使用していません



離乳食は

急がず
あわてず
ゆっくり