

6月のメニュー

2019年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>6月のメニューは梅ジュースづくりです</p> <p>先日の参観・試食会の時に飲んで頂いた梅ジュース、今年も来年に向けて準備を始めています。よく熟した梅にフォークで穴をあけると、汁がぴゅ、ととたり、梅のいい香りがひろがります。氷砂糖と交互にビンに入れておろし、「明日飲めるかな?」とつぶやいています。</p> <p>早くのめまように、おいしくつくりまようにと梅を大事に大事にビンに入れていく子どもたちです。</p>			<p>6月旬の食材</p> <p>枝豆、オクラ、もやし、さくらんぼ、梅、びわ、メロンなどがおいしくなっていますね。</p>		<p>1. ハヤシライス こまつなの おかかあえ 食べるいりこ</p>
おやつ						<p>バナナ サブレ 牛乳</p>
昼食	<p>3. マーボー豆腐 ごぼうのおかか煮 スナップエンドウ 切干大根のみそ汁 オレンジ</p>	<p>4. 園外活動</p> 	<p>5. こいのぼりランチ</p> 	<p>6. 豆ごはん 厚揚げときのこのみそ炒め キャベツの磯あえ 一口きゅうり けんちん汁 パイナップル</p>	<p>7. 麦ご飯 あさりと大豆のトマト煮 かぼちゃと いんげんのサラダ きのこのみそ汁 メロン</p>	<p>8. 中華丼 枝豆 チーズキャンディ</p>
おやつ	<p>いなり寿司 お茶</p>	<p>のりチーズサンド 牛乳</p>	<p>こいのぼりクッキー 豆乳りんご</p>	<p>ポテトもち 牛乳</p>	<p>青のりせんべい ビスケット</p>	<p>バナナ クラッカー 牛乳</p>
昼食	<p>10. ポークビーンズ かぼちゃの土佐煮 キャベツのみそ汁 オレンジ</p>	<p>11. 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリー あさりのすまし汁 パイナップル</p>	<p>12. 青椒肉絲 ベークドポテト じゃこじゃこ汁 トマト ぶどう</p>	<p>13. 天然酵母パン レバーのトマト煮 ポテトサラダ ミニトマト コーンスープ グレープフルーツ</p>	<p>14. 雑穀ご飯 さばの生姜焼き 大豆の五目煮 豆腐とワカメのみそ汁</p>	<p>15. ビビンバ丼 一口かぼちゃ 食べるいりこ</p>
おやつ	<p>フルーツヨーグルト クラッカー</p>	<p>豆乳ドーナツ 牛乳</p>	<p>マカロニきなこ 牛乳</p>	<p>昆布ご飯 お茶</p>	<p>フルーツゼリー ビスケット</p>	<p>バナナ かりんとう 牛乳</p>
昼食	<p>17. バーベキューチキン 切干大根のおかか煮 ブロッコリー ワカメと豆腐の納豆汁 オレンジ</p>	<p>18. 魚の梅煮 きんぴらごぼう こまつな なめこのみそ汁 グレープフルーツ</p>	<p>19. お楽しみ バイキング</p> 	<p>20. 梅しらすご飯 鶏肉と大豆の五目煮 小松菜のおかかあえ オクラのにゅうめん汁 キウイフルーツ</p>	<p>21. 発芽玄米ご飯 鮭のレモン風味焼き 粉ふきいも ピーマンのごま炒め 豆腐のみそ汁 パイナップル</p>	<p>22. 豚丼 ブロッコリーの中華あえ チーズキャンディ</p>
おやつ	<p>きなこだんご 牛乳</p>	<p>豆乳クロック ムッシュ 牛乳</p>	<p>お誕生日 スペシャル</p>	<p>ピザパンケーキ 牛乳</p>	<p>ひじきご飯 お茶</p>	<p>バナナ ビスケット 牛乳</p>
昼食	<p>24. 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツの昆布あえ ブロッコリー なすと揚げのみそ汁 オレンジ</p>	<p>25. 魚のカレームニエル ひじきとツナのマリネ ブロッコリー じゃがいものみそ汁 メロン</p>	<p>26. 酢豚 かぼちゃの煮冷やし 一口きゅうり じゃこじゃこ汁 キウイフルーツ</p>	<p>27. フレッシュトマト スパゲッティ チキンサラダ キャベツとコーンのスープ ぶどう</p>	<p>28. 黒米玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き 厚揚げの含め煮 トマト 豚汁</p>	<p>29. 三色そぼろ丼 切干大根のごま酢あえ いりこ</p>
おやつ	<p>抹茶ケーキ 牛乳</p>	<p>豆乳くずもち 牛乳</p>	<p>野菜ゆきそば 牛乳</p>	<p>洋風散らしすし お茶</p>	<p>フルーツ白玉 お茶</p>	<p>バナナ せんべい 牛乳</p>

6月の離乳食メニュー(6/1~6/15)

2019年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	<p>離乳食の味付けは必要??</p> <p>赤ちゃんは、離乳食を口にしてから、いろいろな味と出会い、味覚の幅を広げていきます。そのため余分な調味料は使わず、素材の味をしっかり覚えさせてあげることが大切です。</p> <p>特に5、6ヶ月頃は、味付けをしないのが基本です。かつお節や、昆布などでからりとだし汁や、野菜を煮込んで作ったスープには、うま味がしっかり溶けこんでいるので、味付けをしなくても、離乳食がおいしく食べられます。</p> <p>7ヶ月以降も、調味料は風味付け程度にとどめ、薄味を心がけよう。濃い味付けは、赤ちゃんの消化器官に負担をかけてしまうこともあるので、気をつけてくださいね。</p>					1. フルーツ
	昼食						全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ じゃがいも、こまつな しらす だし(昆布)
	おやつ						バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食						1. フルーツ
	昼食						全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 小松菜、じゃがいも ハヤシライス 小松菜のおかかあえ たべるいりこ
	おやつ						バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー じゃがいも、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 小松菜、キャベツ 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 小松菜、キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	青のりがゆ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 マーボー豆腐 ごぼうのおかか煮 かぼちゃのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 豚肉の八幡巻き キャベツあえ ひとくちかぼちゃ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー じゃがいも、 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 小松菜、キャベツ、 厚揚げのみそ炒め キャベツの磯あえ スティックきゅうり けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 あさりのトマト煮 かぼちゃのサラダ きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 小松菜、キャベツ 中華丼 枝豆 チーズキャンディ
	おやつ	青のりすし ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	青のりがゆ ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 大根、たまねぎ、 じゃがいも、きゅうり ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ	フルーツ盛り合わせ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ポークビーンズ かぼちゃの土佐煮 春キャベツのみそ汁	全がゆ~軟飯 大根、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、ブロッコリー 青椒肉絲 ベークドポテト じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、きゅうり レバーのトマト煮 ポテトサラダ ミニトマト コーンスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 豆腐 大豆の五目煮 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 ビビンバ丼 ひとくちかぼちゃ たべるいりこ
	おやつ	フルーツ盛り合わせ ミルク	蒸しパン ミルク	マカロニみたらし ミルク	おかゆ ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク



6月の離乳食メニュー(6/17~6/30)

2019年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 小松菜、ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 小松菜、かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、じゃがいも 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、ほうれんそう、 きゅうり、 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	たまねぎがゆ ミルク	にんじんがゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 小松菜、ブロッコリー バーベキューチキン 切干大根の土佐煮 ワカメと豆腐の 納豆汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 小松菜、かぼちゃ さばの梅煮 きんぴらごぼう なめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト マカロニグラタン かぼちゃサラダ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 小松菜、キャベツ 鶏肉と大豆の五目煮 こまつなのおかかあえ オクラのにゅうめん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、かぼちゃ 鮭のレモン風味焼き 粉ふきいも ピーマンのごま炒め	全がゆ~軟飯 人参、ほうれんそう、 きゅうり、 しらす 三色そぼろ丼 切干大根のごま酢あえ たべるいりこ
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	たまねぎがゆ ミルク	にんじんがゆ ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 白身魚 だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	野菜がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツの塩昆布あえ なすと揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー 魚のカレームニエル ひじきのマリネ じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり しらす 酢豚 かぼちゃの煮冷やし じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ ささ身 チキンサラダ キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根 白身魚 魚のコーンマヨ焼き 厚揚げの煮物 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根 白身魚 魚のコーンマヨ焼き 厚揚げの煮物 豚汁
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	野菜がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク