

6月のメニュー

2020年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土		
昼食	1. 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 トマト 納豆汁 オレンジ	2. 保育園弁当 	3. 鶏肉と大豆の五目煮 スパサラダ スナップえんどう 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	4. シーチキンご飯 冷しゃぶ かぼちゃの黒ごま煮 トマト もやしのみそ汁 オレンジ	5.  こいのぼりランチ  	6. カレーライス 切干大根の ごま酢あえ 食べるいりこ		
おやつ	抹茶ケーキ 牛乳	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	きなこ棒 牛乳	にゅうめん お茶	こいのぼりケーキ オレンジジュース	フルーツ スイーツ 牛乳		
昼食	8. すき焼き風煮 春雨とワカメの酢の物 トマト じゃこじゃこ汁 パイナップル	9. 鮭のレモン風味焼 コールスロー サラダ アスパラガス ミネストローネ スープ キウイフルーツ	10. ささ身フライ タルタルソース 刻み昆布のサラダ ブロッコリー かぼちゃのみそ汁 バナナ	11. スパゲッティ ミートソース グリーンサラダ スナップえんどう ワカメスープ グレープフルーツ	12. 麦ごはん 魚ミンチの含め煮 ひじきの煮物 ミニトマト 豆腐となめこのみそ汁	13. ビビンバ丼 中華きゅうり チーズ		
おやつ	手作りピザ 牛乳	豆乳だんご(小豆) 牛乳	ポテトもち 牛乳	梅かつおおにぎり お茶	フルーツ ヨーグルト	フルーツ スイーツ 牛乳		
昼食	15. 鶏手羽の にんにく煮 かみかみサラダ トマト レバーカレースープ オレンジ	16. しらすコロッケ キャベツの ドレッシングあえ きゅうり 豆腐のみそ汁 パイナップル	17. 酢豚 かぼちゃの土佐煮 スナップえんどう きのこワカメのみそ汁 キウイフルーツ	18. 天然酵母パン チキングラタン 蒸し野菜の オーロラソース トマトスープ バナナ	19. 発芽玄米ご飯 さばのみそ焼き ピーマンのごま炒め 一口かぼちゃ キャベツのみそ汁 ぶどう	20. ハヤシライス きゅうりと人参の 塩昆布あえ 食べるいりこ		
おやつ	ほうれんそう チャーハン お茶	オレンジムース お茶	焼きそば 牛乳	昆布ご飯 お茶	マカロニきなこ 牛乳	フルーツ スイーツ 牛乳		
昼食	22. 豚肉の八幡巻き キャベツの磯あえ ミニトマト じゃがいもの みそ汁 グレープフルーツ	23. 白身魚の ポン酢蒸し かぼちゃのサラダ きゅうり けんちん汁 キウイフルーツ	24. お楽しみ バイキング 	25. 青しそしらすご飯 牛肉と春雨の炒め物 こまつなの ドレッシングあえ トマト 切干大根のみそ汁 ぶどう	26. 雑穀ご飯 あさりとポテトの トマト煮 ブロッコリーの チーズ焼き キャベツスープ オレンジ	27. マーボー丼 キャベツの香りあえ チーズキャンディ		
おやつ	おふラスク 牛乳	豆乳プリン お茶	お誕生日 スペシャル	ツナサンド 牛乳	きなこおにぎり お茶	フルーツ スイーツ 牛乳		
昼食	29. お好みハンバーグ トマトの チーズあえ ブロッコリー もやしと ワカメのみそ汁 パイナップル	30. さばのムニエル トマトソース ひじきと大豆の マリネ ミニトマト 豆乳みそ汁 オレンジ	6月のクッキングは梅ジュースづくりです。 完熟した梅にフォークで穴をあけ、氷砂糖と交互に ビンの中へ入れていきます。昨年作った梅ジュースは、 こいのぼりランチの日に味あいます。飲むだけでなく、 ゼリーにしてもおいしいですね。 早く飲みたいは、明日飲める日は、おいしくなりますように。 梅を大切にビンに入れてくれる子どもたちです。			6月10日の食材 枝豆、オクラの出始め、 きゅうり、しそ、しらすも 等、年中スーパーで見かける 野菜も旬を迎えます。 梅、びわ、さくらんぼ、 メロンなどもおいしい 季節です。		
おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	フレークスナック 牛乳						

6月の離乳食メニュー(6/1～6/13)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、こまつな、 かぼちゃ、 ミニトマト ささ身 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、 豆腐 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、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	にゅうめん汁 ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト、 豚肉の生姜焼き 粉ふきいも わかめと豆腐の 納豆汁	全がゆ～軟飯 人参、こまつな、 かぼちゃ、 ミニトマト ささ身 こまつなのナムル バークドかぼちゃ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 豆腐 鶏肉と大豆の五目煮 スパサラダ ワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 しらす 冷しゃぶ かぼちゃの黒ごま煮 もやしのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 豆腐 鶏肉のマムレード焼 キャベツあえ 豆腐のすまし汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 しらす 切干大根の ごま酢あえ チーズキャンディ
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	にゅうめん汁 ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、 きゅうり、 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、 きゅうり、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ミニトマト 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ほうれんそう、 しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	小豆がゆ ミルク	ふかしいも ミルク	やさいがゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	10. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 しらす すき焼き風煮込み 春雨とワカメの 酢の物 じゃこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 白身魚 コールスローサラダ ミネストローネ スープ	全がゆ～軟飯 たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 ささ身 刻み昆布のサラダ かぼちゃのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり ブロッコリー、 しらす グリーンサラダ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ミニトマト 豆腐 魚ミンチの含め煮 ひじきの煮物 豆腐となめこの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ほうれんそう、 しらす ビビンバ丼 中華きゅうり チーズキャンディ
	おやつ	蒸しパン ミルク	小豆がゆ ミルク	ふかしいも ミルク	やさいがゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ ミルク

6月の離乳食メニュー(6/15～6/30)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 8 ヶ月頃	補食	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、きゅうり、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ 豆腐とねぎの だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 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、 キャベツ、かぼちゃ、 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 しらす
	おやつ	ほうれんそうがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、きゅうり、 鶏肉のにんにく煮 かみかみサラダ トマト レバーカレースープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ 豆腐 しらすコロッケ キャベツあえ 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ささ身 酢豚 かぼちゃの土佐煮 ワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 チキングラタン オーロラあえ トマトスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 しらす ピーマン炒め ひとくちかぼちゃ キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 しらす ハヤシライス きゅうりあえ
	おやつ	ほうれんそうがゆ ミルク	ふかしいも ミルク	キャベツがゆ ミルク	おかゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 しらす 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 たまねぎ、トマト、 キャベツ、 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	お麩のとろとろ汁 ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 豚肉の八幡巻き キャベツの磯あえ じゃがいものみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 白身魚煮 かぼちゃサラダ けんちん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身 オクラの和え物 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 牛肉の炒め物 こまつなあえ 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 白身魚 ブロッコリー焼き キャベツのスープ	全がゆ～軟飯 たまねぎ、トマト、 キャベツ、 豆腐 マーボー豆腐 キャベツの香り漬け チーズキャンディ
	おやつ	お麩のとろとろ汁 ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	きなこかゆ ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食	29. フルーツ	30. フルーツ	<p>離乳食の食べ方</p> <p>★手づかみ食べをいかりと…。</p> <p>10ヶ月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせていけるもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。</p> <p>手づかみ食べをいかりさせることで、「自分で食べる意欲」が育ちます。</p> 			
	昼食	全がゆ～10倍がゆ トマト、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、 きゅうり、 ミニトマト しらす だし(昆布)				
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク				
9 11 ヶ月頃	補食	29. フルーツ	30. フルーツ				
	昼食	全がゆ～軟飯 トマト、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 ささ身 お好みハンバーグ トマトのチーズあえ もやしとワカメの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ミニトマト、 しらす ひじきと大豆の サラダ 豆乳みそ汁				
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク				