

6月のメニュー

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	6月のワッキング" ☺️梅ジュースづくり (虫月ごみ) 完熟の梅にフォークで穴をあけ、氷砂糖と交互にゼンに入れます。梅の香りがお部屋に広がります。昨年の梅ジュースは、皆で飲んだり、ゼリーにして頂きます。		1. 鮭の照り焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 豆腐とあげのみそ汁 キウイフルーツ	2. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 スナップえんどう ワカメスープ バナナ	3. こいのぼり ランチ 	4. 豚みそ丼 キャベツの 即席漬け 食べるいりこ
	おやつ	笹巻づくり (虫月ごみ) たんこぶを作って、目の前で笹をまいてもらい、持ち帰ります。	黒糖かりんとう 牛乳	さつまいものマフィン 牛乳	こいのぼり 牛乳	フルーツ スイーツ 牛乳
昼食	6. チキンナゲット オクラの土佐あえ トマト もやしとワカメのみそ汁 オレンジ	7. アジのムニエル 小松菜のナムル アスパラ じゃがいものみそ汁	8. タンドリーチキン キャベツのツナあえ そらまめ 切干大根とあげのみそ汁	9. 天然酵母パン 鶏肉のフレッシュトマト煮 いんげんのソテー きゅうり じゃこじゃこ汁 グレープフルーツ	10. 雑穀ご飯 鮭のカレーフリット アスパラとトマトのお浸し ひとくちかぼちゃ キャベツのスープ	11. ビビンバ丼 切干大根のおかか煮 食べるいりこ
	おやつ	お好み焼き 牛乳	豆乳バナナブレッド 牛乳	フルーツヨーグルト	チーズボール お茶	豆乳ピーチケーキ 牛乳
昼食	13. ミートローフ キャベツのドレッシングあえ トマト 豆腐とワカメのみそ汁 りんご	14. さばのごまだれ焼き きゅうりと人参の塩昆布あえ スナップえんどう キャベツのみそ汁 オレンジ	15. 鶏肉のパン粉焼き 刻み昆布とトマトのサラダ アスパラ かぼちゃのみそ汁 キウイフルーツ	16. ジャージャーうどん キャベツのごまあえ トマト 豆腐のすまし汁 バナナ	17. 麦ごはん あじの利休焼き なすとピーマンのみそ炒め きゅうり 豚汁 パイナップル	18. ハヤシライス ベイクドポテト 食べるいりこ
	おやつ	ドーナツ 牛乳	豆乳ブラマンジェ お茶	マカロニきなこ 牛乳	いなりずし お茶	ココアケーキ 牛乳
昼食	20. レバーの甘辛煮 かぼちゃと いんげんのサラダ トマト ワカメのみそ汁 オレンジ	21. 鮭の南蛮漬け 高野豆腐の五目煮 ブロッコリー なすとあげのみそ汁 キウイフルーツ	22. お楽しみ バイキング 	23. ワカメご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツの磯あえ トマト あさりのすまし汁	24. 発芽玄米ご飯 さんまの梅煮 マカロニポテトサラダ ブロッコリー 五目汁	25. 鶏ごぼう丼 もやしと人参の酢みそあえ 食べるいりこ
	おやつ	フレークスナック 牛乳	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	お誕生日 スペシャル	ピザパンケーキ 牛乳	フルーツゼリー お茶
昼食	27. なすのミートグラタン ひじきとツナのサラダ トマト 野菜のみそ汁 オレンジ	28. さばのムニエル トマトソース もやしのカレー風味 きゅうり 豆乳みそ汁 キウイフルーツ	29. 煮込みハンバーグ 切干大根のごま酢あえ ひとくちかぼちゃ きのこのみそ汁 バナナ	30. 冷しゃぶ 粉ふきいも磯風味 トマト かみなり汁 りんご	6月が旬の食材 じゃがり、しめじ、しいたけ、もやしなど、スーパーでは一年中売られている野菜も旬を迎えます。 果物では梅、びわ、さくらんぼなど。 枝豆やオクラも出始めます。 枝豆はのどに詰まらせたいよう、子どもは食べる時は気を付けましょう。	
	おやつ	カップケーキ 牛乳	ポテトもち 牛乳	きなこトースト 牛乳	スパゲティ ナポリタン 牛乳	

6月の離乳食メニュー(6/1~6/18)

2022年



認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	6月旬の食材		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食	グリーンピース、枝豆、キャベツ、もやし、まぐり、たけのこ		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 豆腐 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、 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、 こまつな、キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	桃、梅、いちじく、さくらんぼ、 びわ、りんご		食パン ミルク	ふかしもち ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	とびうめやアジも旬を迎えます。		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ
	昼食	★豆類や、さくらんぼなど、 誤嚥おぼえ危険な食材もあります。 1はくち切り、しっかりちみ砕いて から食べるように(ほししょう) (豆や、ナッツ類は3歳頃までは控えましょう)		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 鮭の照り焼き ひじきの煮物 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 バーベキューチキン コールスローサラダ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 豆腐 豚みそ丼 キャベツの即席漬け 食べるいりこ
	おやつ			バタートースト ミルク	さつまいも蒸しパン 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	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、キャベツ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 小松菜、じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 しらす だし(昆布)
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	7. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、キャベツ ささ身 オクラの土佐あえ もやしとワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 小松菜、じゃがいも、 豆腐 アジのムニエル 小松菜のナムル じゃがいものみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ささ身 キャベツのツナあえ 切干大根と あげのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト 鶏肉のトマト煮 いんげんのソテー じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 白身魚 アスパラのお浸し ひとくちかぼちゃ キャベツスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 ビビンバ丼 切干大根のおかか煮 食べるいりこ
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	おなかおにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、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、キャベツ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、キャベツ 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、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、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 ミートローフ キャベツあえ 豆腐とワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 白身魚 きゅうりと人参の 塩昆布あえ キャベツのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 鶏肉のパン粉焼き 刻み昆布と トマトのサラダ かぼちゃのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、キャベツ 豆腐 キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、じゃがいも、 しらす アジの利休焼き なすとピーマンの みそ炒め 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす ハヤシライス バイクドポテト 食べるいりこ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	いなりちらしずし ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク

6月の離乳食メニュー(6/20~6/30)

2022年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ
	昼食	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、 きゅうり、 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、 キャベツ、 かぼちゃ、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、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、 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、 こまつな、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	蒸しパン ミルク	フルーツ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、トマト、 ささ身 レバーの甘辛煮 かぼちゃのサラダ ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 白身魚 鮭の南蛮漬け 高野豆腐の五目煮 なすのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 かぼちゃ、 メンチカツ 温野菜サラダ かぼちゃのサラダ けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 ささ身 豚肉のみそ炒め キャベツの磯あえ あさりのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 白身魚 マカロニサラダ 五目汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 じゃがいも、 しらす 鶏ごぼう丼 もやしの酢みそあえ
	おやつ	おにぎり ミルク	バタートースト ミルク	フルーツパフェ ミルク	パンケーキ ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	<p>離乳食の食方</p> <p>10ヶ月ごろから、食べ物を手づかみで食べられる姿が増えてきます。手づかみ食は、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたまご、りんご、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てみましょう。</p> <p>つまんだり、にぎったりはじめて、口に入る量の加減や、つかみ方がおぼろげにわかっています。</p> 	
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、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、かぼちゃ、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)		
	おやつ	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク		
	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ		
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 ささ身、 なすの ミートグラタン ひじきのサラダ 野菜のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、きゅうり、 しらす もやしのカレー風味 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ、 煮込みハンバーグ 切干大根の ごま酢あえ ひとくちかぼちゃ きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 しらす 冷しゃぶ 粉ふき芋 かみなり汁		
おやつ	カップケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	きなこトースト ミルク	おにぎり ミルク			
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	<p>離乳食の食方</p> <p>10ヶ月ごろから、食べ物を手づかみで食べられる姿が増えてきます。手づかみ食は、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたまご、りんご、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てみましょう。</p> <p>つまんだり、にぎったりはじめて、口に入る量の加減や、つかみ方がおぼろげにわかっています。</p> 	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト、 ささ身、 なすの ミートグラタン ひじきのサラダ 野菜のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、きゅうり、 しらす もやしのカレー風味 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ、 煮込みハンバーグ 切干大根の ごま酢あえ ひとくちかぼちゃ きのこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 しらす 冷しゃぶ 粉ふき芋 かみなり汁		
おやつ	カップケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	きなこトースト ミルク	おにぎり ミルク			