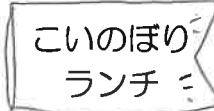


6月のメニュー

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	6月のフッキングは梅ジュース作りです。 よく熟した梅を使って月・虹ぐみさんが梅ジュースを作ります。 フォークで梅に穴をあけて氷砂糖と交互にビンに入れていきます。梅のいい香りが部屋中に広がり、子どもたちは「明日飲めるかなあ」と待ちきれません。 おいしくなりますようにと願いを込めながら待ちます。 園の梅ジュースは1年ものです。去年作った梅ジュースが今月はおやつに登場します。			1. 松風焼き キャベツと人参の ごまあえ トマト 五目スープ バナナ	2. 園外活動 (保育園弁当) 	3. ビビンバ丼 じゃがいもの煮物 食べるいりこ
				豆乳くずもち お茶	黒糖かりんとう 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	5.  こいのぼりカレー 鶏のレモン焼き キャベツのサラダ オレンジ	6. 鮭のコーン焼き こまつなのナムル バイクドポテト 豆腐とあげの みそ汁 キウイフルーツ	7. チキンナゲット キャベツの磯あえ トマト きのこワカメの みそ汁	8. 天然酵母パン ポークチャップ 粉ふき芋 きゅうり キャベツと コーンのスープ バナナ	9. 麦ごはん あじのアングレース もやしの カレー風味 トマト けんちん汁 グレープフルーツ	10. 豚丼 キャベツと人参の あえもの 食べるいりこ
	こいのぼりケーキ 牛乳	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	フルーツポンチ お茶	みそ焼きおにぎり 梅ジュース	チーズマフィン 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	12. お好みハンバーグ 切干大根の ごま酢あえ トマト ワカメのみそ汁 キウイフルーツ	13. さばのみそ焼き 春雨の酢の物 こまつな たまねぎと揚げの みそ汁 オレンジ	14. 酢鶏 ひじきの煮物 きゅうり とうふとワカメの みそ汁 パイナップル	15. ジャージャーうどん こまつなの土佐あえ トマト ワカメスープ キウイフルーツ	16. 雑穀ご飯 鮭の南蛮漬け キャベツあえ ひとくちさつま 納豆汁 オレンジ	17. 麻婆豆腐丼 もやしと人参の ごまあえ 食べるいりこ
	ピザパンケーキ 牛乳	豆乳プリン お茶	マカロニきなこ 牛乳	ライスコロケ 梅ジュース	クッキー 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	19. 八幡巻 キャベツのツナあえ トマト なめことワカメの みそ汁	20. お楽しみ バイキング 	21. さばのごまだれ焼き 高野豆腐の五目煮 きゅうり にゅめん汁 キウイフルーツ	22. ツナご飯 レバーの オイスター炒め さつまいもの甘煮 きゅうり 豆腐のみそ汁 オレンジ	23. 発芽玄米 あじの香味焼き きんぴらごぼう トマト あさりのすまし汁 パイナップル	24. ハヤシライス バイクドポテト 食べるいりこ
	いちご蒸しパン 牛乳	お誕生日 スペシャル	ポテトチーズもち 豆乳りんご	キャロットケーキ 牛乳	青のりごまトースト 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	26. かき揚げ キャベツの 塩昆布あえ こまつな 豆腐と揚げの みそ汁	27. さばの生姜煮 ポテトサラダ トマト 豆乳みそ汁 オレンジ	28. 冷しゃぶ 刻み昆布と 揚げの煮物 こまつな もやしとワカメの みそ汁 パイナップル	29. なすの ミートソース焼き コールスローサラダ トマト コーンスープ ぶどう	30. アジの カレームニエル チキンサラダ 粉ふき芋 キャベツと揚げの みそ汁	(6月の旬の食材) 枝豆、オクラ きゅうり、じゃがいも あんず、さくらんぼ 梅、びわ、メロン など
	フルーツヨーグルト	お好み焼き 梅ジュース	きなこトースト 牛乳	洋風ちらし寿司 お茶	ピーチケーキ 牛乳	

6月の離乳食メニュー（6/1～6/17）

2023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	梅雨入りすると毎日 シメシメと蒸し暑い日が続きます。 この時期は 食欲が落ちて体調を崩しやすい なります。 水分補給をしっかりとって体調に気を付けて あげて下さい。 水分は一度にたくさんとるのではなく、 遊びの前後、寝る前、起きた後など、 汗をかく前後に分けて こまめにとりましょう。 離乳食が始まっていれば うすめの麦茶(煮出し)、 湯冷ましをあげて下さい。			1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食				全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 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、 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、 ほうれんそう、 じゃがいも、 しらす だし（昆布）
	おやつ				おかゆ ミルク	パンがゆ 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
	昼食				全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう、 松風焼き キャベツあえ 五目スープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 しらす オクラのあえ物 ベークドポテト そらまめ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 じゃがいも、 ビビンバ丼 じゃがいもの煮物 食べるいりこ
	おやつ				おかゆ ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	5. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 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、こまつな 白身魚 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、キャベツ しらす だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根 こまつな、トマト 白身魚 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	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	フルーツ 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	5. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 ささ身 鶏肉のレモン焼き キャベツのサラダ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、こまつな 白身魚 こまつなのナムル ベークドポテト 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト ささ身 キャベツの磯あえ きのこトウモロコシのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 しらす ポークチャップ 粉ふきいも キャベツのスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、トマト 白身魚 もやしのカレー風味 けんちん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 豚丼 キャベツの菜の花あえ 食べるいりこ
	おやつ	ホットケーキ ミルク	食パン ミルク	フルーツポンチ ミルク	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	12. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 ささ身 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、こまつな、 白身魚 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 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、 キャベツ、さつまいも、 豆腐 だし（昆布）	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 豆腐 だし（昆布）
	おやつ	手作りパン ミルク	おかゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	人参がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	12. フルーツ	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
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 お好みハンバーグ 切干大根のごま酢あえ ワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、こまつな、 白身魚 春雨の酢の物 たまねぎと 揚げのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 ささ身、 酢鶏 ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、 しらす 肉みそ こまつなのおかかあえ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、さつまいも、 豆腐 鮭の南蛮漬け キャベツのゆかりあえ ワカメの納豆汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 豆腐 麻婆豆腐丼 もやしのごまあえ 食べるいりこ
	おやつ	手作りパン ミルク	おかゆ ミルク	マカロニきなこ ミルク	チキンライス 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(6/19～6/30)

2023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	19. フルーツ	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
	昼食	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、 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 きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ キャベツ、 さつまいも、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ じゃがいも、 トマト だし(昆布) 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす だし(昆布)
	おやつ	いちご蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしもち ミルク	人参蒸しパン ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	昼食	19. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト ささ身、 豚肉の八幡巻き キャベツのツナあえ なめことワカメの みそ汁	20. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな、 春巻き こまつなあえ アスパラのおひたし じゃこじゃこ汁	21. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ きゅうり、 しらす 高野豆腐の五目煮 スティックきゅうり にゅうめん汁	22. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、 さつまいも、 豆腐 レバー炒め さつまいもの甘煮 ワカメのみそ汁	23. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト あじの香味焼き きんぴらごぼう あさりのすまし汁	24. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす ハヤシライス ベークドポテト 食べるいりこ
	おやつ	いちご蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	ふかしもち ミルク	キャロットケーキ ミルク	バタートースト ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	(6月が旬の食材) グリーンピース、枝豆 キャベツ、そら豆、 きゅうりなど。 桃、梅、さくらんぼ びわ、ももなど
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 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、 トマト、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな、 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、 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、キャベツ きゅうり、 じゃがいも、 白身魚 だし(昆布)	
	おやつ	フルーツ ミルク	キャベツがゆ ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	
9 ～ 11 ヶ月頃	昼食	26. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 豆腐 キャベツの 塩昆布あえ 豆腐のみそ汁	27. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト、 白身魚 ポテトサラダ 豆乳みそ汁	28. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな、 ささ身 冷しゃぶ 刻み昆布の煮物 もやしのみそ汁	29. 全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 しらす ミートグラタン コールスローサラダ コーンスープ	30. 全がゆ～軟飯 たまねぎ、キャベツ きゅうり、 じゃがいも、 白身魚 チキンサラダ 粉ふきもち キャベツのみそ汁	※豆類やさくらんぼなど 誤嚥すると危険な 食材もあります。 小さく切ったり、 しっかりかみ砕いてから 食べましょう。 (豆やナッツ類は 3歳頃までは控え ましょう。)
	おやつ	フルーツヨーグルト ミルク	お好み焼き ミルク	トースト ミルク	洋風ちらし寿司 ミルク	蒸しパン ミルク	