

# 6月の献立表

| 日  | 曜日 | 午前おやつ<br>(未満児) | 離乳食   | 昼食   | 午後おやつ                | 午後おやつ<br>(離乳食) |
|----|----|----------------|---|--|----------------------|----------------|
| 1  | 月  |                | ほうれん草ソテー  | 切り昆布の混ぜ御飯、味噌焼肉、すまし汁  | ぶどうorりんごゼリー<br>麦茶    | いちごスティック       |
| 2  | 火  |                | スクランブル<br>エッグ   | 食パン、スクランブルエッグあんかけのせ、<br>小松菜と塩昆布の和え物、スープ  | くおにぎりDAY<br>わかめ御飯、牛乳 | パンがゆ           |
| 3  | 水  | スキムミルク         | 煮込みパスタ  | 茄子入りミートソースパグッティー、野菜サラダ、味噌汁   | お好み焼き<br>牛乳          | 乳児用菓子          |
| 4  | 木  |                | 野菜のコンソメ煮  | 枝豆御飯、厚揚げの煮物、すまし汁、バナナ   | ましゅまろおこし<br>牛乳       | バナナ            |
| 5  | 金  |                | 魚のほぐし煮  | 白飯、魚のステーキ、ハムサラダ、味噌汁                   | オレンジ、菓子<br>麦茶        | オレンジ           |
| 6  | 土  |                | 野菜おじや   | カレーライス、オレンジゼリー、味噌汁、麦茶  | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 7  | 日  |                | ヘビーランチ<br>(月齢に応じて)  | ふりかけ御飯、ミートボール、バナナ、味噌汁、麦茶   | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 8  | 月  |                | 炒り豆腐  | 白飯、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草の胡麻和え、すまし汁   | バナナ、小魚<br>牛乳         | バナナ            |
| 9  | 火  |                | ポテトの甘煮  | 洋風御飯、ウインナーとキャベツの炒め物、スープ、柑橘ゼリー  | カルシウムトースト<br>牛乳      | パンがゆ           |
| 10 | 水  | スキムミルク         | 肉団子   | 納豆と挽肉の甘辛丼、きんぴらサラダ、味噌汁  | マドレーヌ<br>牛乳          | いちごスティック       |
| 11 | 木  |                | 煮込みうどん  | 温うどん(さつま芋の天ぷらorかぼちゃの天ぷら)、<br>もやしとツナのナムル風、フルーツヨーグルト   | ポテト洋風おやき<br>牛乳       | ポテトおやき         |
| 12 | 金  |                | 小松菜ソテー   | 食パン、ハムチーズフライ、海藻サラダ、スープ   | ココアワッフル<br>牛乳        | ヨーグルト          |
| 13 | 土  |                | 卵おじや  | ハヤシライス、ヨーグルト、味噌汁、麦茶  | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 14 | 日  |                | ヘビーランチ<br>(月齢に応じて)  | 親子丼、オレンジゼリー、味噌汁  | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 15 | 月  |                | 魚のほぐし煮  | 塩鮭の混ぜ御飯、春雨と挽肉の炒め物、すまし汁               | 焼きドーナツ<br>牛乳         | いちごスティック       |
| 16 | 火  |                | 野菜おじや   | 白飯、水餃子、五目うま煮、メロン   | バナナチョコチップ<br>スコーン、牛乳 | バナナ            |
| 17 | 水  | スキムミルク         | 小松菜ソテー  | 白飯orロールパン、鶏肉とひよこ豆のトマトソースかけ、<br>小松菜の磯和え、スープ   | たこ焼き、麦茶              | パンがゆ           |
| 18 | 木  |                | 煮込みパスタ  | ツナとおろし大根のスパグッティー、卵入りポテトサラダ、味噌汁   | りんごのコンポート<br>菓子      | 乳児用菓子          |
| 19 | 金  |                | 炒り豆腐  | ひじきとしらすのチャーハン、ホイコーロー、すまし汁  | スイーツポテト<br>牛乳        | スイーツポテト        |
| 20 | 土  |                | 煮込みうどん  | 五目うどん、ヨーグルト、バナナ、麦茶   | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 21 | 日  |                | ヘビーランチ<br>(月齢に応じて)  | カレーライス、オレンジゼリー、味噌汁、麦茶  | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 22 | 月  |                | 小松菜ソテー  | 五目炊き込み御飯、青菜チャンプルー、味噌汁  | クリームパン<br>牛乳         | バナナ            |
| 23 | 火  |                | 魚のホワイト<br>ソース煮  | 白飯or食パン、魚の味噌マヨ焼き、パリパリサラダ、スープ   | プリン、麦茶               | 乳児用菓子          |
| 24 | 水  | スキムミルク         | かぼちゃのマッ<br>シュ   | なめたけ御飯、枝豆入りひじきの煮物、すまし汁、小魚  | ピザトースト<br>牛乳         | パンがゆ           |
| 25 | 木  |                | 野菜おじや  | ケロパン、にこちゃんポテト、<br>ブロッコリー、豆腐ボールのスープ  | ケーキ、麦茶               | バナナスティック       |
| 26 | 金  |                | 煮込みうどん  | パンバンジー冷やし中華、かぼちゃサラダ、オレンジ   | あじさいヨーグルト<br>麦茶      | ヨーグルト          |
| 27 | 土  |                | 野菜おじや   | わかめ御飯、切干大根の煮物、味噌汁、麦茶   | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 28 | 日  |                | ヘビーランチ<br>(月齢に応じて)  | ハヤシライス、ヨーグルト、味噌汁、麦茶  | 菓子<br>野菜ジュース         | 乳児用菓子          |
| 29 | 月  | スキムミルク         | レバー入りポテト  | レバー入りカレーライス、大根とわかめの酢の物、りんごゼリー  | かぼちゃドーナツ<br>牛乳       | かぼちゃおやき        |
| 30 | 火  |                | 野菜の和風煮  | 鶏ごぼろピラフ、根菜のトマト煮、味噌汁  | スイカ、菓子<br>麦茶         | スイカ            |