

6 月献立表・花

初期・中期



使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されています。

保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がついていますのでそれまでにご家庭で十分
試すようお願いします。

初期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚(鯛・ひらめ・たら)
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
キャベツ 小松菜

中期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚(鯛・ひらめ・たら)
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ ささみ
キャベツ 小松菜

松翠保育園 R7 年 6 月 1 日発行

日	曜	初期食	中期食
2	月	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のポタージュ	5倍がゆ 人参と豆腐の煮物 じゃがいものスープ
3	火	10倍がゆ キャベツのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 キャベツのスープ
4	水	10倍がゆ たまねぎのスープ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ たまねぎと白身魚の煮物 じゃがいものスープ
5	木	10倍がゆ じゃがいものポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ キャベツとささみの煮物 じゃがいものスープ
6	金	10倍がゆ たまねぎのスープ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ たまねぎと白身魚の煮物 かぼちゃのスープ
7	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜とささみのおじや バナナ

日	曜	初期食	中期食
9	月	10倍がゆ キャベツのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 キャベツのスープ
10	火	10倍がゆ 人参のポタージュ ★小松菜のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 ★小松菜のスープ
11	水	10倍がゆ 人参のポタージュ たまねぎのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 たまねぎのスープ
12	木	10倍がゆ 豆腐のとろとろ ★小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐の煮物 ★小松菜と人参のスープ
13	金	10倍がゆ たまねぎのスープ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ たまねぎと白身魚の煮物 じゃがいものスープ
14	土	10倍がゆ たまねぎのスープ 人参のポタージュ	野菜とささみのおじや 人参のスープ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。

日	曜	初期食	中期食
16	月	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のポタージュ	5倍がゆ 人参と豆腐の煮物 じゃがいものスープ
17	火	10倍がゆ 人参のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 キャベツのスープ
18	水	10倍がゆ たまねぎのスープ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ たまねぎと白身魚の煮物 じゃがいものスープ
19	木	10倍がゆ じゃがいものポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ キャベツとささみの煮物 じゃがいものスープ
20	金	10倍がゆ 人参のポタージュ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 人参と白身魚の煮物 かぼちゃのスープ
21	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	野菜とささみのおじや バナナ

お粥の水加減



	10 倍がゆ	7 倍がゆ	5 倍がゆ	軟飯
米:水	1:10	1:7	1:5	1:2~3
ご飯:水	1:5	1:3	1:2	1:0.5

だしのとり方

★昆布だし(水から煮出す)

水 200ccに 5cm角の昆布を 1 枚 30~40 分つけ、
火にかけて煮る。沸騰したら昆布を取り出す。



★かつおだし

熱湯 200ccにかつお節 1 パック(4g)を入れ、3 分おいて茶こしする。



日	曜	初期食	中期食
23	月	10倍がゆ キャベツのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ キャベツとささみの煮物 人参のスープ
24	火	10倍がゆ 人参のポタージュ ★小松菜のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 ★小松菜のスープ
25	水	10倍がゆ たまねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 たまねぎのスープ
26	木	10倍がゆ 豆腐のとろとろ ★小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐の煮物 ★小松菜と人参のスープ
27	金	10倍がゆ たまねぎのスープ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 じゃがいものスープ
28	土	10倍がゆ 人参のポタージュ たまねぎのスープ	野菜とささみのおじや 人参のスープ
30	月	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のポタージュ	5倍がゆ 人参と豆腐の煮物 じゃがいものスープ

小松菜

今月から初期食に小松菜が新しく入ります。小松菜には、疲労回復や免疫力を高める**カロテン**や**ビタミンC**が含まれています。

さらに、骨や歯の健康に役立つ**カルシウム**も豊富です。



離乳食で使用する際は、

- ① 小松菜の葉の部分を使用する
- ② 鍋でやわらかくなるまで煮る
- ③ 初期食はすり鉢などですりつぶして、中期食は包丁でみじん切りにする