

# 6月献立表・花

## 後期・完了



雨が多い季節となりました。この時期は雨で肌寒かったり、湿度が高く暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。

子どもたちも食欲が落ちるなど体調を崩しやすいため、規則正しい食生活を心がけ、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

松翠保育園 R7年6月1日発行

日	曜	完了食		後期食	
2	月	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 トマトスープ	お茶 にんじんごはん	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 トマトスープ	お茶 にんじんかゆ
3	火	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 清汁	スキムミルク 食パンの砂糖和え	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 清汁	お茶 食パンの砂糖和え (豆乳浸し)
4	水	胚芽米 煮魚 清汁	豆乳 野菜ケーキ	全粥または軟飯 魚のあんかけ 清汁	お茶 野菜ケーキ (豆乳浸し)
5	木	胚芽米 肉じゃが 野菜スープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
6	金	胚芽米 煮魚 みそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	全粥または軟飯 魚のあんかけ みそ汁	お茶 きな粉蒸しパン (豆乳浸し)
7	土	かしわうどん バナナ	牛乳 ぶどうパン	かしわうどん バナナ	お茶 ぶどうパン (豆乳浸し)

日	曜	完了食		後期食	
9	月	胚芽米 とりつくね トマトスープ	牛乳 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 とりつくね トマトスープ	お茶 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子
10	火	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 小松菜のスープ	備蓄豆乳 備蓄菓子	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 小松菜のスープ	お茶 備蓄菓子
11	水	胚芽米 とりつくね(人参) みそ汁	スキムミルク 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 とりつくね(人参あん) みそ汁	お茶 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子
12	木	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 清汁	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 清汁	お茶 バナナケーキ (豆乳浸し)
13	金	胚芽米 煮魚 野菜スープ	スキムミルク かぼちゃと豆腐の ケーキ	全粥または軟飯 魚のあんかけ 野菜スープ	お茶 かぼちゃと豆腐の ケーキ(豆乳浸し)
14	土	スープスパゲッティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲッティ ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

### 後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の1/3~1/2くらいを目安にします。

日	曜	完了食		後期食	
16	月	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 トマトのスープ	お茶 にんじんごはん	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 トマトのスープ	お茶 にんじん粥
17	火	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 清汁	スキムミルク 食パンの砂糖和え	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 清汁	お茶 食パンの砂糖和え (豆乳浸し)
18	水	胚芽米 煮魚 清汁	豆乳 野菜ケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ 清汁	お茶 野菜ケーキ (豆乳浸し)
19	木	胚芽米 肉じゃが 野菜スープ	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 肉じゃが 野菜スープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
20	金	胚芽米 煮魚 みそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	全粥または軟飯 魚のあんかけ みそ汁	お茶 きな粉蒸しパン (豆乳浸し)
21	土	かしわうどん バナナ	牛乳 ぶどうパン	かしわうどん バナナ	お茶 ぶどうパン (豆乳浸し)

### 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	完了食		後期食	
23	月	胚芽米 とりつくね トマトのスープ	牛乳 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 とりつくね トマトのスープ	お茶 にんじんゼリー 赤ちゃん用菓子
24	火	胚芽米 豚肉と野菜の煮物 小松菜のスープ	スキムミルク かぼちゃと豆腐の ケーキ バナナ	全粥または軟飯 豚肉と野菜の煮物 小松菜のスープ	お茶 かぼちゃと豆腐の ケーキ(豆乳浸し) バナナ
25	水	胚芽米 とりつくね(人参) みそ汁	スキムミルク 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 とりつくね(人参あん) みそ汁	お茶 豆乳ゼリー 赤ちゃん用菓子
26	木	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 清汁	スキムミルク バナナケーキ	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 清汁	お茶 バナナケーキ (豆乳浸し)
27	金	胚芽米 とりつくね 野菜スープ	豆乳 食パンのフルーツ ヨーグルトかけ	全粥または軟飯 とりつくね 野菜スープ	お茶 食パンのフルーツ ヨーグルトかけ
28	土	スープスパゲッティ ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲッティ ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
30	月	胚芽米 豆腐と野菜の煮物 トマトスープ	お茶 にんじんごはん	全粥または軟飯 豆腐と野菜の煮物 トマトスープ	お茶 にんじん粥

### 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

## 6月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
2 16 30	月	牛乳 バナナ	和風スパゲティ コンソメスープ バナナ
3 17	火	牛乳 お菓子	胚芽米 魚の照り焼き すまし汁
4 18	水	牛乳 お菓子	胚芽米 肉豆腐 みそ汁
5 19	木	牛乳 キウイフルーツ	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き コーンスープ
6 20	金	牛乳 お菓子	胚芽米 生姜焼き みそ汁
9 23	月	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 麻婆豆腐 中華スープ
10 24	火	牛乳 バナナ	胚芽米 肉じゃが みそ汁
11 25	水	牛乳 ぶどうパン	ロールパン なすのミートソース煮 やさいスープ
12 26	木	牛乳 お菓子	胚芽米 煮魚 みそ汁
13 27	金	牛乳 お菓子	胚芽米 鶏のマリネ焼き コーンスープ

お菓子は下記のいずれか1点

せんべい    ビスケット    ウエハース