

# 令和4年 6月 離乳食(後期) 献立表

むさしの森保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	全粥 野菜スープ 鶏と野菜のケチャップ煮 茹でにんじん きゅうりの塩もみ	バタートースト 麦茶	食パン、じゃがいも、 米、片栗粉、油	鶏ひき肉、バター	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ピーマン	ハイハイ 麦茶	17	金	焼きうどん 大根と人参の煮物 きゅうりの浅漬け 味噌汁	焼きポテト 麦茶	じゃがいも、干しうど ん、油、三温糖	ツナ水煮缶、米みそ	きゅうり、にんじん、だい こん、キャベツ、もやし、 ピーマン	ハイハイ 麦茶
2	木	全粥 味噌汁 豆腐とピーマンの炒め煮 もやしと小松菜のナムル 蒸しじゃがいも	雑炊 麦茶	米、じゃがいも、片栗 粉、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉	もやし、にんじん、こまつ な、ピーマン、ねぎ	ハイハイ 麦茶	18	土	野菜のリゾット 豆腐ステーキ キャベツのソテー 茹でにんじん	青のりおにぎり 麦茶	米、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ピーマン、あおのり	ハイハイ 麦茶
3	金	焼きうどん 大根と人参の煮物 きゅうりの浅漬け 味噌汁	焼きポテト 麦茶	じゃがいも、干しうど ん、油、三温糖	ツナ水煮缶、米みそ	きゅうり、にんじん、だい こん、キャベツ、もやし、 ピーマン	ハイハイ 麦茶	19	日						
4	土	野菜のリゾット 豆腐ステーキ キャベツのソテー 茹でにんじん	青のりおにぎり 麦茶	米、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ピーマン、あおのり	ハイハイ 麦茶	20	月	全粥 味噌汁 鮭の塩焼き きゃべつときゅうりの中華和え トマト	キャベツのお焼き 麦茶	米、小麦粉、なたね 油、ごま油	さけ、米みそ	キャベツ、トマト、きゅうり	ハイハイ 麦茶
5	日						ハイハイ 麦茶	21	火	にゅうめん 豆腐となすの煮物 さつま芋スティック焼き バナナ	おかかおにぎり 麦茶	米、干しひやむぎ、さ つまいも、片栗粉、油	木綿豆腐、かつお節	バナナ、なす、ねぎ、に んじん	ハイハイ 麦茶
6	月	全粥 味噌汁 鮭の塩焼き きゃべつときゅうりの中華和え トマト	キャベツのお焼き 麦茶	米、小麦粉、油、ご ま油	さけ、米みそ	キャベツ、トマト、きゅうり	ハイハイ 麦茶	22	水	全粥 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ炒め煮 かぼちゃ煮 茹でにんじん	トマトパンネ 麦茶	パンネ、米、片栗粉、 油、ごま油、三温糖	しらす干し、ツナ水煮 缶、米みそ	にんじん、かぼちゃ、 ホールトマト缶詰、ブロッ コリー、たまねぎ	ハイハイ 麦茶
7	火	にゅうめん 豆腐となすの煮物 さつま芋スティック焼き バナナ	おかかおにぎり 麦茶	米、干しひやむぎ、さ つまいも、片栗粉、油	木綿豆腐、かつお節	バナナ、なす、ねぎ、に んじん	ハイハイ 麦茶	23	木	ケチャップライス 人参スティック ひじきときゅうりのあえ物 野菜スープ	しらすのおやき 麦茶	米、小麦粉、じゃがい も、油	鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、ひじき	ハイハイ 麦茶
8	水	全粥 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ炒め煮 かぼちゃ煮 茹でにんじん	トマトパンネ 麦茶	パンネ、米、片栗粉、 なたね油、ごま油、三 温糖	しらす干し、ツナ水煮 缶、米みそ	にんじん、かぼちゃ、 ホールトマト缶詰、ブロッ コリー、たまねぎ	ハイハイ 麦茶	24	金	全粥 野菜スープ ツナとほうれん草の煮物 キャベツときゅうりのおかか和え 茹でにんじん	パンケーキ 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 片栗粉、油	ツナ水煮缶、かつお 節(削り節)	ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、きゅうり	ハイハイ 麦茶
9	木	ケチャップライス 人参スティック ひじきときゅうりのあえ物 野菜スープ	しらすのおやき 麦茶	米、小麦粉、じゃがい も、油	鶏ひき肉、ツナ水煮 缶、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、ひじき	ハイハイ 麦茶	25	土	ナポリタンスパゲティ 粉ふき芋 野菜スープ バナナ	青のりおにぎり 麦茶	米、マカロニ・スパゲ ティ、じゃがいも、油	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、あおのり	ハイハイ 麦茶
10	金	全粥 野菜スープ ツナとほうれん草の煮物 キャベツときゅうりのおかか和え 茹でにんじん	パンケーキ 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 片栗粉、油	ツナ水煮缶、かつお 節(削り節)	ほうれんそう、にんじん、 キャベツ、きゅうり	ハイハイ 麦茶	26	日						
11	土	ナポリタンスパゲティ 粉ふき芋 野菜スープ バナナ	青のりおにぎり 麦茶	米、マカロニ・スパゲ ティ、じゃがいも、油	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、あおのり	ハイハイ 麦茶	27	月	全粥 かじきの煮つけ 納豆サラダ 味噌汁	芋もち 麦茶	じゃがいも、米、片栗 粉、油、ごま油	かじき、挽きわり納 豆、しらす干し、米み そ	オレンジ、こまつな、にん じん、キャベツ	ハイハイ 麦茶
12	日							28	火	しらす粥 豆腐のトマト煮 茹でにんじん きゅうりの浅漬け	人参蒸しパン 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 油、片栗粉	木綿豆腐、しらす干 し、米みそ	にんじん、トマト、きゅ うり、こまつな	ハイハイ 麦茶
13	月	全粥 オレンジ かじきの煮つけ 納豆サラダ 味噌汁	芋もち 麦茶	じゃがいも、米、片栗 粉、油、ごま油	かじき、挽きわり納 豆、しらす干し、米み そ	オレンジ、こまつな、にん じん、キャベツ	ハイハイ 麦茶	29	水	全粥 煮込みハンバーグ たまねぎのソテー キャベツのサラダ	パンケーキ 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 片栗粉、油	豚ひき肉、バター	たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、にんじん	ハイハイ 麦茶
14	火	しらす粥 味噌汁 豆腐のトマト煮 茹でにんじん きゅうりの浅漬け	人参蒸しパン 麦茶	小麦粉、米、三温糖、 油、片栗粉	木綿豆腐、しらす干 し、米みそ	にんじん、トマト、きゅ うり、こまつな	ハイハイ 麦茶	30	木	全粥 味噌汁 タラのあんかけ 粉ふきいも トマト	マカロニきなこ 麦茶	じゃがいも、米、マカ ロニ、三温糖、片栗粉	たら、きな粉、米みそ	トマト	ハイハイ 麦茶
15	水	全粥 野菜スープ 鶏と野菜のケチャップ煮 茹でにんじん きゅうりの塩もみ	バタートースト 麦茶	食パン、じゃがいも、 米、片栗粉、油	鶏ひき肉、バター	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、ピーマン	ハイハイ 麦茶								
16	木	全粥 味噌汁 豆腐とピーマンの炒め煮 もやしと小松菜のナムル 蒸しじゃがいも	雑炊 麦茶	米、じゃがいも、片栗 粉、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、 米みそ	もやし、にんじん、こまつ な、ピーマン、ねぎ	ハイハイ 麦茶								

※献立は都合により変更になる場合があります。