

## 6月の献立表

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
朝おやつ		お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・麩	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい
主菜		魚となすびの蒸し煮	魚の煮付コーン添え	魚とパプリカのソテー	魚とわかめの旨煮	小松菜とかぼちゃの豆腐和え
副菜		ブロッコリーと いんげんのおから煮	ひじきとかぼちゃの煮物	切干大根と人参の旨煮	高野豆腐と絹さやの 含め煮	
		納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜
		みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	きのことお豆入り にゅうめん
主食		六分づきご飯	もち麦入りご飯	六分づきご飯	きび入りご飯	
おやつ		かぼちゃの豆乳煮	新ごぼうと玉ねぎの煮込みうどん	スティック胡瓜のもろみ和え グリーンピース煮添え	野菜おじや	三色おにぎり
kcal						
日付	7	8	9	10	11	12
おやつ	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・麩	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・麩
主菜	魚とアスパラガスの ソテー	魚とかぶの昆布煮	魚とじゃが芋の 蒸し焼き	魚の白蒸しきのこ添え	魚と新ごぼうの煮付	高野豆腐と 色々まきのこの旨煮
副菜	パプリカとなすの旨煮	人参ときこの 春雨サラダ	なすびとグリーンピースの 豆腐煮	ひじきとキャベツの 和え物	切干大根とおからの 含め煮	
	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	白菜とわかめの あんかけうどん
主食	六分づきご飯	もち麦入りご飯	六分づきご飯	六分づきご飯	六分づきご飯	
おやつ	しらすとほうれん草のおじや	かぼちゃとやわらか大豆煮	きのことお豆のにゅうめん	かぼちゃの豆乳煮	小松菜としらすのおじや	ちりめん昆布おにぎり
kcal						
日付	14	15	16	17	18	19
おやつ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・麩	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・麩	お茶・いりこ/ハイハイ
主菜	魚と絹さやの蒸し焼き	魚とかぼちゃの昆布煮	魚とかぶの蒸し煮	魚と人参の白蒸し	魚とアスパラガスの ソテー	ブロッコリーと かぼちゃの煮物
副菜	じゃが芋とコーンの ブロッコリー添え	ほうれん草と新ごぼうの 豆腐和え	ひじきとコーンの お麩煮込み	お豆入りマッシュポテト	小松菜とすり大根の煮物	
	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	きのことお豆たっぷり にゅうめん
主食	もち麦入りご飯	六分づきご飯	きび入りご飯	六分づきご飯	もち麦入りご飯	
おやつ	小松菜とえのきのおじや	豆乳寒天きな粉	枝豆とおかかのおにぎり	白菜と人参のうどん	かぼちゃのお焼き	コーンとしらすのおにぎり
kcal						
日付	21	22	23	24	25	26
おやつ	お茶・麩	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・麩	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・いりこ/ハイハイ
主菜	魚の煮付コーン添え	魚と新ごぼうの煮付	魚とわかめの旨煮	魚とじゃが芋の 蒸し焼き	魚となすびの蒸し煮	ほうれん草と新ごぼうの豆 腐煮込み
副菜	かぼちゃと グリーンピースの煮物	高野豆腐と絹さやの 含め煮	かぶとブロッコリーの 旨煮	パプリカときこの 豆腐和え	ひじきとかぼちゃの煮物	
	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	おかか入り なすびの煮込みうどん
主食	六分づきご飯	きび入りご飯	六分づきご飯	もち麦入りご飯	グリーンピースご飯	
おやつ	新ごぼうと人参のにゅうめん	スティック胡瓜のもろみ和え	豆乳寒天きな粉	野菜おじや	マカロニきな粉	ひじきと枝豆のおにぎり
kcal						
日付	28	29	30	<div style="text-align: center;"> <h3>よく噛んで食べよう</h3> <p>噛むことには様々な効果があります。 よく噛んで食べる事を心がけましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★肥満予防</li> <li>★虫歯予防</li> <li>★消化・吸収をよくする</li> <li>★脳の働きを活発にする</li> <li>★味覚の発達</li> </ul> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		
おやつ	お茶・いりこ/赤ちゃんせんべい	お茶・いりこ/ハイハイ	お茶・麩			
主菜	魚とパプリカのソテー	魚の白蒸しきのこ添え	魚と絹さやの蒸し焼き			
副菜	切干大根と人参の旨煮	なすびと豆腐の やわらか煮	人参ときこの 春雨サラダ			
	納豆と野菜	納豆と野菜	納豆と野菜			
	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
主食	きび入りご飯	六分づきご飯	もち麦入りご飯			
おやつ	三色おにぎり	白菜と小松菜のおじや	スティック胡瓜のもろみ和え			
kcal						

※朝のおやつは(例)お茶・いりこ(うさぎ・あひる組)/ハイハイ(りす組)の表記となっております。

※旬の野菜や畑の野菜収穫によって、記載しているメニューの食材が変更になる場合があります。