

# くじら認定こども園離乳食献立表【6月】

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1 月	おかゆ	すまし汁	とりだんご煮、かぼちゃの煮物、バナナ	ジャムサンド
2 火	煮込みうどん		さかなの煮物、キャベツやわか煮、オレンジ	おかゆ
3 水	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、にんじんの和え物	きな粉さつま芋
4 木	ばんがゆ	ポークビーンズ	とりのやわらか煮	五平もち
5 金	おかゆ	みそ汁	とうふとやさいの煮物、マッシュさつま芋、オレンジ	いももち
6 土	おかゆ	すまし汁	やさいのトマト煮、きゅうりの和え物、ヨーグルト	せんべい
7 日				
8 月	おかゆ	みそ汁	とうふの煮物、かぼちゃの煮物、メロン	ジャムサンド
9 火	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、じゃがいもの煮物	おかゆ
10 水	おかゆ	みそ汁	とうふの煮物、ささみとキャベツの和え物	蒸しパン
11 木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさいの煮物、オレンジ	せんべい
12 金	おかゆ	すまし汁	とりのやわらか煮、スパゲティー煮、フルーツ	おかゆ
13 土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、キャベツの和え物、ゼリー	せんべい
14 日				
15 月	おかゆ	みそ汁	とうふのそぼろ煮、きゅうりの和え物	ジャムサンド
16 火	おかゆ	ごもく汁	さかなの煮物、キャベツのやわらか煮、バナナ	きな粉マカロニ
17 水	おかゆ	すまし汁	とりのやわらか煮、かぼちゃの煮物、スイカ	ふのラスク
18 木	おかゆ	たまねぎスープ	チキンナゲット、トマトの和え物、あじさいゼリー	コーンフレーク煮
19 金	おかゆ	ミネストローネ	さかなの煮物、にんじんの煮物、フルーツ	トライフル
20 土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、トマトの和え物、フルーツ	せんべい
21 日				
22 月	おかゆ	みそ汁	とうふの煮物、きゅうりの和え物	ジャムサンド
23 火	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、ヨーグルト	うどん
24 水	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、キャベツの和え物	ふかし芋
25 木	ばんがゆ	豆乳スープ	さかなの煮物、ブロッコリー煮、バナナ	おかゆ
26 金	おかゆ	みそ汁	肉じゃが、あおなの煮物、野菜ジュース	ブアマンケーキ
27 土	おかゆ	やさいスープ	鶏とやさいの煮物、かぼちゃのサラダ	せんべい
28 日				
29 月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、マッシュさつま芋	きな粉バナナ
30 火	おかゆ	すまし汁	鶏だんごの煮物、にんじんの和え物、オレンジ	ジャムサンド

☆都合により献立を変更する場合がございます

## 栄養士より

### 食中毒への対策

じめじめとした日が続くようになり、食中毒が心配な季節になります。食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園の給食の調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し、徹底した温度管理を行っています。もちろん調理器具や食器類の消毒、調理師の身だしなみ、しっかりと手洗いをしたうえでアルコール消毒を行い食中毒の予防に努めています。



## 9～11 か月頃の離乳食

【1日の回数】1日3回

【食材】おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。

【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。

【1回の目安量】子ども用茶わん1杯くらい。

【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。

