

くじら認定こども園 離乳食献立表【6月】

栄養士より

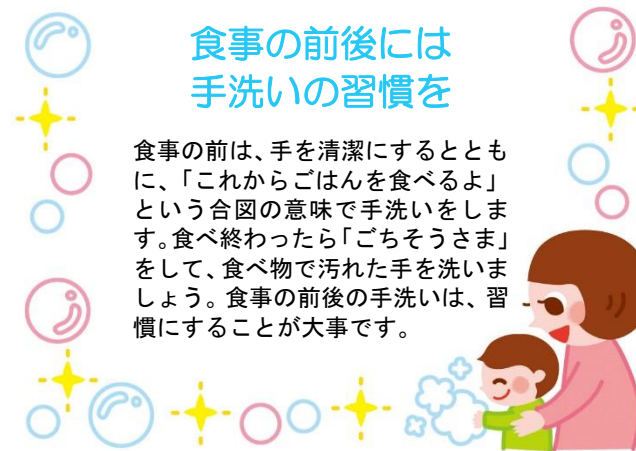
		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	火	おかゆ	すまし汁*	とうふの煮物、ブロッコリー煮	スイートパンプキン
2	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおな煮物	せんべい
3	木	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、キャベツの煮物	にんじん煮
4	金	おかゆ	すまし汁	とりに煮物、ほうれん草煮	せんべい
5	土	煮込みうどん	すまし汁	さつま芋の煮物	せんべい
6	日				
7	月	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、じゃがいも煮	ふのラスク
8	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、ほうれん草煮	豆腐のころころ
9	水	おかゆ	すまし汁	鶏だんご煮、だいこん煮	コーンフレーク煮
10	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいも人参煮	おかゆ
11	金	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、大豆煮、バナナヨーグルト	あじさいゼリー
12	土	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、マカロニ煮	せんべい
13	日				
14	月	おかゆ	トマトスープ	さかなの煮物、ブロッコリー煮	ふかし芋
15	火	おかゆ	すまし汁	とりとやさい煮、ひじきの煮物	いもち
16	水	おかゆ	やさいスープ	さかなの煮物、じゃがいも煮	おかゆ
17	木	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじん煮物	きな粉マカロニ
18	金	おかゆ	やさいスープ	さかなの煮物、とまと大豆煮	ジャムサンド
19	土	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、やさいの煮物	せんべい
20	日				
21	月	おかゆ	やさいスープ	とりの煮物、さつま芋煮	おかゆ
22	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおな煮物	マッシュポテト
23	水	煮込みうどん	すまし汁	キャベツの煮物、バナナ	せんべい
24	木	おかゆ	すまし汁	とりすき、かぼちゃ煮	ジャムサンド
25	金	おかゆ	やさいスープ	とりバーグ、にんじんグラッセ	ふかし芋
26	土	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、だいこん煮	せんべい
27	日				
28	月	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、じゃがいも煮	きな粉バナナ
29	火	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、さつま芋とひじき煮	むしばん
30	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、あおな煮物、スイカ	フルーツ

毎月19日は食育の日。

今月は18日にヨーロッパ地方の献立を提供します。ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味を持ち大きめにカットした野菜や牛肉、ソーセージ・ベーコンなどをコトコトと煮込む家庭料理です。オーロラソースはフランス料理の定番ソースで肉や魚にかけて食べます。日本ではケチャップとマヨネーズを混ぜ、フランスではホワイトソースとトマトピューレ混ぜたものです。グreekサラダはギリシャの夏のサラダでギリシャ産のフェタチーズが入っているのが特徴です。ピザはイタリア生まれで世界的に広く食べられています。イタリア風をピッツァ、アメリカ風をピザと呼ぶこともあるようです。

食事の前後には 手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。



☆都合により献立を変更する場合がございます