

## 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	水	おかゆ	やさいスープ	とうふとかぼちゃの煮物、マカロニ煮	スイートパンプキン
2	木	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、ヨーグルト	あじさいゼリー
3	金	おかゆ	すまし汁	とりの煮物、あおなの煮物	食パン
4	土	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、フルーツ	せんべい
5	日				
6	月	おかゆ	やさいスープ	とりの煮物、じゃがいもの煮物	おかゆ
7	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじん煮物	せんべい
8	水	おかゆ	すまし汁	松風焼き、だいこんきんぴら、バナナ	コーンフレーク煮
9	木	ばんがゆ	すまし汁	さかなのムニエル、にんじん煮物	おかゆ
10	金	煮込みうどん	すまし汁	さつま芋とひじきの煮物、おかゆ	麩のラスク
11	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじん煮物	ビスケット
12	日				
13	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、やさい炒め煮	さつま芋の茶巾
14	火	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、バナナ	いももち
15	水	おかゆ	やさいスープ	さかなの煮物、マッシュポテト	おかゆ
16	木	おかゆ	すまし汁	とりバーグ、にんじん煮物	きな粉マカロニ
17	金	おかゆ	のっぺい汁	とりの煮物、つしま	みかんゼリー
18	土	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、やさいジュース	せんべい
19	日				
20	月	おかゆ	豆乳スープ	とりの煮物、コールスローサラダ	五平もち
21	火	おかゆ	すまし汁	さかなの和風あかけ、にんじんの煮物	マッシュポテト
22	水	入ヶテミートリス	やさいスープ	オリヴィエサラダ、バナナ	せんべい
23	木	おかゆ	すまし汁	鶏すき、ほうれん草の納豆和え	フルーツポンチ
24	金	ポテトサンド	キャベツスープ	ハンバーグ、にんじんグラッセ	さつま芋のケーキ
25	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、だいこんの煮物	せんべい
26	日				
27	月	おかゆ	やさいスープ	鶏肉と芋の甘辛煮、きゅうりの和え物	きな粉バナナ
28	火	おかゆ	すまし汁	とうふの炒め煮、ひじきの和え物	蒸しパン
29	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃのそぼろ煮	にんじんブリッ
30	木	おかゆ	やさいスープ	とうふの煮物、キャベツのもの、心かし芋	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

毎月19日は食育の日。

今月は17日に山口県の献立を提供します。のっぺい汁と呼ばれる郷土料理は全国に分布していますが地方により使用する食材が異なります。山口県萩市で伝わるのっぺいは根菜を中心にとろみをつけて仕上げることが多いです。長門市は昔から養鶏が盛んで、長州鶏が有名です。「つしま」は周南市の櫛ヶ浜に伝わる料理です。江戸時代、櫛ヶ浜の漁師が朝鮮通信使を案内する役目を仰せつかり、その時に作られた料理で朝鮮通信使の外交窓口が対馬藩であったことから名前がついたようです。生ものは使わずすべて火を通すのが特徴です。周防大島町ではみかんの栽培が盛んです。山口県では「せとみ」がよく収穫されます。お楽しみに

