

			午 前 食 10:00より				午 後 食 2:00より									
			～4ヶ月頃	5～6ヶ月頃(前期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)	12ヶ月頃～(完了期食)	9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)	12ヶ月～(完了期食)								
くるみの部屋 6月 予定献立表	1 15 29	土	ミルク	個別献立表	肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 煮魚 かぼちゃの甘煮	くだもの	肉みそうどん (玉ねぎ・人参) 煮魚 かぼちゃの甘煮	くだもの	硬かゆ じゃが芋のそぼろ煮	みそ汁 (人参・玉ねぎ) わかめの柔らか煮	くだもの	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮	みそ汁 (人参・玉ねぎ) わかめの柔らか煮	くだもの		
	3 17	月			硬かゆ 和風ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・麩) いんげんと人参のごま和え	くだもの	軟飯 和風ハンバーグ	みそ汁 (キャベツ・麩) いんげんと人参のごま和え	くだもの	洋風雑炊 豆腐のしらすあんかけ	(トマト・玉ねぎ) 粉ふき芋	くだもの	洋風雑炊 豆腐のしらすあんかけ	(トマト・玉ねぎ) 粉ふき芋	くだもの
	4 18	火			納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (玉ねぎ・人参) かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	納豆ご飯 魚の塩焼き	みそ汁 (玉ねぎ・人参) かぼちゃといんげんの煮物	くだもの	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) キャベツのごま和え	くだもの	けんちんうどん 肉団子	(大根・人参) キャベツのごま和え	くだもの
	5	水			パンがゆ 魚のムニエル	人参と青菜のスープ ポテトサラダ	くだもの	パン 魚のムニエル	人参と青菜のスープ ポテトサラダ	くだもの	味噌雑炊 キャベツの重ね煮	(人参・大根) かぼちゃ煮	くだもの	味噌雑炊 キャベツの重ね煮	(人参・大根) かぼちゃ煮	くだもの
	6 20	木			硬かゆ 鶏団子	みそ汁 (なめこ・豆腐) 青菜のお浸し	くだもの	軟飯 鶏団子	みそ汁 (なめこ・豆腐) 青菜のお浸し	くだもの	パンがゆ 鮭ハンバーグ	じゃが芋スープ ゆでブロッコリー	くだもの	パンケーキ 鮭ハンバーグ	じゃが芋スープ ゆでブロッコリー	くだもの
	7 21	金			硬かゆ ハンバーグ	みそ汁 (絹さや・麩) いんげんと人参のおか和え	くだもの	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 (絹さや・麩) いんげんと人参の天ぷら柔らか煮	くだもの	パンがゆ 魚のムニエル	青菜のスープ グリーンマッシュ	くだもの	豆乳蒸しパン 魚のムニエル	青菜のスープ グリーンマッシュ	くだもの
	8 22	土			硬かゆ じゃが芋のミートソースがけ	人参スープ 野菜のごま和え	くだもの	軟飯 じゃが芋のミートソースがけ	人参スープ 野菜のごま和え	くだもの	わかめうどん しらすじゃが	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩のお浸し	くだもの	わかめうどん しらすじゃが	(玉ねぎ・人参) 青菜と麩のお浸し	くだもの
	10 24	月			硬かゆ 鮭の西京焼き	すまし汁 (スナック・人参) わかめと麩のやわらか煮	くだもの	軟飯 鮭の西京焼き	すまし汁 (スナック・人参) わかめと麩のやわらか煮	くだもの	硬かゆ キャベツのそぼろあんかけ	みそ汁 (大根・人参) じゃが芋のみそ煮	くだもの	軟飯 キャベツのそぼろあんかけ	みそ汁 (大根・人参) じゃが芋のみそ煮	くだもの
	11 25	火			硬かゆ 豆腐の野菜あんかけ	みそ汁 (キャベツ・麩) トマト煮	くだもの	軟飯 豆腐の野菜あんかけ	みそ汁 (キャベツ・麩) トマト煮	くだもの	洋風うどん じゃが芋お焼き	(トマト・玉ねぎ) ゆでブロッコリー	くだもの	洋風うどん じゃが芋お焼き	(トマト・玉ねぎ) ゆでブロッコリー	くだもの
	12 26	水			硬かゆ 肉じゃが	みそ汁 (大根・わかめ) ゆで空豆	くだもの	軟飯 肉じゃが	みそ汁 (大根・わかめ) ゆで空豆	くだもの	夕焼け雑炊 煮魚	(人参・玉ねぎ) かぶのうま煮	くだもの	夕焼け雑炊 煮魚	(人参・玉ねぎ) かぶのうま煮	くだもの
	13 27	木			硬かゆ 野菜入りハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 人参サラダ	くだもの	軟飯 野菜入りハンバーグ	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 人参サラダ	くだもの	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) さつま芋煮	くだもの	鮭雑炊 豆腐のあんかけ	(玉ねぎ・青菜) さつま芋煮	くだもの
	14 28	金			硬かゆ 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) コロコロサラダ	くだもの	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) コロコロサラダ	くだもの	わかめうどん 肉団子	(大根・人参) 青菜と麩のお浸し	くだもの	わかめうどん 肉団子	(大根・人参) 青菜と麩のお浸し	くだもの
	19	水			パンがゆ 野菜入りお焼き	キャベツスープ トマト煮	くだもの	パン 野菜入りお焼き	キャベツスープ トマト煮	くだもの	硬かゆ 魚のムニエル	チャウダー キャベツのお浸し	くだもの	軟飯 魚のムニエル	チャウダー キャベツのお浸し	くだもの
2013年6月1日	りすのき保育園															

旬の食材
グリーンピース・空豆・いんげん・じゃが芋・人参・かぼちゃ・きゅうり・なす・ピーマン
トマト・メロン

食中毒に気をつけましょう！
6月の梅雨から夏にかけて、食中毒が増えてきます。食中毒の原因となる細菌は、私たちの身近なところ、自然界に多く生息しているため、食中毒をおこさないよう心がけが大切です。
☆ 菌をつけない・増やさないポイント☆
①石けんで手を洗い、しっかり汚れを落とす。
②タオルや布巾は乾燥させた清潔なものを使用する。
③買ってきたものは、すぐに冷蔵庫にしまう。
④サラダなどに利用する生食用食材は、流水でよく洗う。
⑤加熱用食材は、中心部が75℃、1分以上加熱する。
⑥卵や肉などは早めに調理し、作り置きしない。
⑦残り物は、冷ましてから冷蔵庫に入れ、加熱してから食べる。
⑧魚や肉などを調理した包丁とまな板は、洗剤で洗った後に熱湯消毒をする。
子どもたちは抵抗力が弱いので、気をつけて調理しましょう！

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

2013 年 6 月 1 日

[illegible]