

			午前食 10:00～						午後食 14:00～					
			7・8カ月頃 （中期食）		9ヶ月～11ヶ月頃 （後期食）		12ヶ月頃 （完了期食）		7・8カ月 （中期食）		9ヶ月～11ヶ月頃 （後期食）		12ヶ月頃 （完了期食）	
くるみの部屋 6月 予定献立表	1 29	木	おかゆ ハンバーグ すり流し	みそ汁 （青菜・玉ねぎ） キャベツサラダ	硬がゆ ハンバーグ キャベツサラダ	みそ汁 （青菜・玉ねぎ） キャベツサラダ	軟飯 揚げ肉団子棒 キャベツサラダ	みそ汁 （青菜・玉ねぎ） くだもの	わかめ雑炊 魚と野菜煮 すり流し	（玉ねぎ・人参） 粉ふき芋	わかめ雑炊 魚と野菜煮 粉ふき芋	（玉ねぎ・人参） 粉ふき芋	おにぎり 魚と野菜煮 粉ふき芋	すまし汁 （わかめ・人参） くだもの
	2 16	金	おかゆ 魚のすり流し	みそ汁 （大根・青菜） かぼちゃといんげんの煮物	硬がゆ 魚の照り焼き	みそ汁 （大根・青菜） かぼちゃといんげんの煮物	軟飯 魚の照り焼き	みそ汁 （大根・青菜） かぼちゃといんげんの煮物	くたくたうどん 豆腐ハンバーグ すり流し	（玉ねぎ・トマト） 青菜ののり和え	洋風うどん 豆腐ハンバーグ 青菜ののり和え	（玉ねぎ・トマト） 青菜ののり和え	洋風うどん 豆腐ハンバーグ 青菜ののり和え	（玉ねぎ・トマト） くだもの
	3 17	土	くたくたうどん キャベツの そぼろ煮 すり流し	（玉ねぎ・青菜） トマト煮	しらすうどん キャベツの そぼろ煮	（玉ねぎ・青菜） トマト煮	しらすうどん キャベツの そぼろ煮	（玉ねぎ・青菜） トマト煮	おかゆ 煮魚すり流し	みそ汁 （かぼちゃ・たまねぎ） 二色お浸し	硬がゆ 煮魚	みそ汁 （かぼちゃ・たまねぎ） 二色お浸し	軟飯 煮魚	みそ汁 （かぼちゃ・たまねぎ） 二色お浸し
	5 19	月	おかゆ 鶏みそ ハンバーグ すりながし	すまし汁 （豆腐・わかめ） なすの炒め煮	硬がゆ 鶏みそ ハンバーグ	すまし汁 （豆腐・わかめ） なすの炒め煮	軟飯 鶏みそ ハンバーグ	すまし汁 （豆腐・わかめ） なすの炒め煮	くたくたうどん 豆腐のしらす あんかけ	（大根・人参） かぼちゃ煮	根菜うどん 豆腐のしらす あんかけ	（大根・人参） かぼちゃ煮	根菜うどん 豆腐のしらす あんかけ	（大根・人参） かぼちゃ煮
	6 20	火	おかゆ 肉じゃが すり流し	みそ汁 （青菜・なめこ） キャベツののり和え	硬がゆ 肉じゃが	みそ汁 （青菜・なめこ） キャベツののり和え	軟飯 肉じゃが	みそ汁 （青菜・なめこ） キャベツののり和え	夕焼け雑炊 魚の野菜あんか け すり流し	（玉ねぎ・人参） トマト煮	夕焼け雑炊 魚の野菜 あんかけ	（玉ねぎ・人参） トマト煮	夕焼け雑炊 魚の野菜 あんかけ	（玉ねぎ・人参） トマト煮
	7 21	水	パンがゆ （スープ） 魚のすり流し	トマトスープ カボチャサラダ	パンがゆ （牛乳） 魚のパン粉焼き	トマトスープ カボチャサラダ	パン 魚のパン粉焼き	トマトスープ カボチャサラダ	おかゆ マーボ豆腐	みそ汁 （わかめ・たまねぎ） 青菜のお浸し	硬がゆ マーボ豆腐	みそ汁 （わかめ・たまねぎ） 青菜のお浸し	軟飯 マーボ豆腐	みそ汁 （わかめ・たまねぎ） 青菜のお浸し
	8 22	木	おかゆ 鶏団子 すり流し	みそ汁 （きやべつ・あおさ） 粉ふき芋	硬がゆ 鶏団子	みそ汁 （きやべつ・あおさ） 粉ふき芋	軟飯 鶏団子	みそ汁 （きやべつ・あおさ） 粉ふき芋	くたくたうどん 魚のすり流し	（キャベツ・人参） わかめと麴 の煮物	ちゃんぽん うどん 魚のおろし煮	（キャベツ・人参） わかめと麴 の煮物	ちゃんぽん うどん 魚のおろし煮	（キャベツ・人参） わかめと麴 の煮物
	9 23	金	おかゆ 魚の西京焼き すり流し	すまし汁 （わかめ・人参） 二色お浸し	硬がゆ 魚の西京焼き	すまし汁 （わかめ・人参） 二色お浸し	軟飯 魚の西京焼き	すまし汁 （わかめ・人参） 二色お浸し	パンがゆ （スープ） 肉団子 すり流し	かぼちゃ ミルクスープ キャベツサラダ	パンがゆ （牛乳） 肉団子	かぼちゃ ミルクスープ キャベツサラダ	むしパン 肉団子	かぼちゃ ミルクスープ キャベツサラダ
	10 24	土	おかゆ じゃが芋のそぼろ 煮すり流し	みそ汁 （キャベツ・麴） 青菜ののり和え	硬がゆ じゃが芋の そぼろ煮	みそ汁 （キャベツ・麴） 青菜ののり和え	軟飯 じゃが芋の そぼろ煮	みそ汁 （キャベツ・麴） 青菜ののり和え	パンがゆ （スープ） 魚とトマト煮 すり流し	スープ かぼちゃ煮	パンがゆ （牛乳） 魚とトマト煮	スープ かぼちゃ煮	パンケーキ 魚とトマト煮	スープ かぼちゃ煮
	12 26	月	おかゆ ハンバーグ すり流し すり流し	みそ汁 （じゃが芋・玉ねぎ） 切り干し大根煮	硬がゆ ハンバーグ	みそ汁 （じゃが芋・玉ねぎ） 切り干し大根煮	軟飯 ハンバーグ	みそ汁 （じゃが芋・玉ねぎ） 切り干し大根煮	中華雑炊 魚と青菜煮 すり流し	（人参・大根） じゃが芋の きんぴら	中華雑炊 魚と青菜煮	（人参・大根） じゃが芋の きんぴら	中華雑炊 魚と青菜煮	（人参・大根） じゃが芋の きんぴら
	13 27	火	おかゆ 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・オクラ） キャベツ おかか和え	納豆ご飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・オクラ） キャベツ おかか和え	納豆ご飯 豆腐のそぼろ あんかけ	みそ汁 （かぼちゃ・オクラ） キャベツ おかか和え	くたくたうどん 魚のすり流し	（人参・玉ねぎ） トマトサラダ	洋風うどん 魚のおろし煮	（人参・玉ねぎ） トマトサラダ	洋風うどん 魚のおろし煮	（人参・玉ねぎ） トマトサラダ
	14	水	おかゆ 魚のあんかけ すり流し	すまし汁 （麴・わかめ・えのき） かぼちゃ煮	硬がゆ 魚のあんかけ	すまし汁 （麴・わかめ・えのき） かぼちゃ煮	軟飯 魚のあんかけ	すまし汁 （麴・わかめ・えのき） かぼちゃ煮	パンがゆ （スープ） ハンバーグ すり流し	トマトスープ 青菜のソテー	パンがゆ （牛乳） ハンバーグ	トマトスープ 青菜のソテー	むしパン ハンバーグ	トマトスープ 青菜のソテー
	15 30	木 金	おかゆ 高野豆腐の そぼろ煮 すり流し	みそ汁 （なす・玉ねぎ） 青菜と麴のお浸し	硬がゆ 高野豆腐の そぼろ煮	みそ汁 （なす・玉ねぎ） 青菜と麴のお浸し	軟飯 高野豆腐の そぼろ煮	みそ汁 （なす・玉ねぎ） 青菜と麴のお浸し	くたくたうどん 魚の照り焼き すりながし	（大根・人参） わかめ煮	しらすうどん 魚の照り焼き	（大根・人参） わかめ煮	しらすうどん 魚の照り焼き	（大根・人参） わかめ煮
	28	水	パンがゆ （スープ） 魚のムニエル すり流し	二色スープ キャベツサラダ	パンがゆ （牛乳） 魚のムニエル	二色スープ キャベツサラダ	パン 魚のムニエル	二色スープ キャベツサラダ	パンがゆ （スープ） ミートローフ すり流し	きやべつスープ トマト煮	パンがゆ （牛乳） ミートローフ	きやべつスープ トマト煮	パン ミートローフ	きやべつスープ トマト煮

旬の食材

春キャベツ・新玉ねぎ
新じゃが芋・新人参
かぶ・グリーンピース
さやえんどう・そら豆

お部屋別に食事の展示を
しています。

月曜日　くるみ
火曜日　なつめ
水曜日　まつぼっくり
木・金曜日　どんぐり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。



2023年6月1日
りすのき保育園

☆ 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。

