Ｒ７年６月離乳食予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	2	3	4	5	6	7
	鶏もも肉（ささみ） 人参　じゃが芋　玉ねぎ しめじ　小松菜　きゅうり	豚ひき肉（ささみ）豆腐 人参　大根　椎茸 わかめ　チンゲン菜	鮭（白身魚） 人参　ナス　白菜 冬瓜　舞茸　ひじき	レバー（ささみ） じゃが芋　パプリカ　もずく ほうれん草　きゅうり 玉ねぎ	鶏もも肉（ささみ）大豆 トマト　きゃべつ　かぼちゃ いんげん　ブロッコリー	ささみ 人参　玉ねぎ　じゃが芋 白菜　わかめ
3時のおやつ	ブロッコリー　オレンジ	かぼちゃ　りんご	じゃが芋　パイン	卵　オレンジ	大根　スイカ	焼芋
昼食	9	10	11	12	13	14
	豚ひき肉（ささみ）しらす 人参　玉ねぎ　山東菜 えのき　もずく	豚ロース（ささみ）豆腐 赤ピーマン　ほうれん草 かぼちゃ　きゅうり　わかめ	鶏もも肉（ささみ） 人参　大根　パパイヤ 小松菜　長ネギ　しめじ	さば（白身魚） 人参　ピーマン　玉ねぎ 豆苗　チンゲン菜　ひじき	ぐーやー（ささみ）納豆 トマト　白菜　昆布 もやし　もずく	ささみ 人参　玉ねぎ　じゃが芋 小松菜　ひじき
3時のおやつ	とうもろこし　オレンジ	レバー　バナナ	さつまいも　キウイ	じゃが芋　オレンジ	かぼちゃ　パイン	じゃが芋
昼食	16	17	18	19	20	21
	豚ひき肉（ささみ）卵 人参　じゃが芋　ゴーヤー へちま　　小松菜	さば（白身魚）豆腐 人参　大根　ほうれん草 えのき　ごぼう	手羽元（ささみ） 人参　きゅうり　なす 玉ねぎ　もやし　山東菜	**お弁当会**	鶏もも肉（ささみ）大豆 かぼちゃ　長ネギ　ゴーヤー 舞茸　小松菜	**お弁当の日**
3時のおやつ	トマト　オレンジ	さつまいも　りんご	きゅうり　バナナ	小豆　オレンジ	いんげん　パイン	かぼちゃ
昼食	23	24	25	26	27	28
	慰霊の日（いれいのひ） 	ぐーやー（ささみ） 人参　昆布　切干大根 ブロッコリー　椎茸 パクチョイ	レバー　納豆 人参　いんげん　玉ねぎ ピーマン　じゃが芋	まぐろ（白身魚） 冬瓜　トマト　なす 白菜　ひじき　エリンギ	豚ロース（ささみ）豆腐 人参　大根　おくら 白菜　ひじき	ささみ 人参　玉ねぎ　かぼちゃ ほうれん草　きゅうり
3時のおやつ		ごぼう　りんご	さつまいも グレープフルーツ	かぼちゃ　オレンジ	ブロッコリー　パイン	じゃが芋
昼食	30	**食中毒に気を付けましょう** じめじめとした梅雨や気温の高い時期は、食中毒の主な原因となる細菌が増殖しやすいため、最も発生しやすくなります。 **～食中毒の予防３原則～** １．菌をつけない・・・手や調理器具、材料をしっかり洗う。 ２．菌を増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べないときは冷蔵庫に入れる。 ３．菌をやっつける・・・しっかり加熱して殺菌する。 				
	鶏ひき肉（ささみ）卵 人参　玉ねぎ　小松菜 オクラ　舞茸					
3時のおやつ	昆布　りんご					

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは、上記メニューとミルクを提供しています。