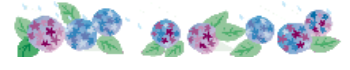


# 平成30年6月分離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群		
		午前 おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	金	ミルクまたは フルーツミルク 軟飯 鶏肉洋風、そぼろ 野菜の甘酢あえ みそ汁	みそ風味粥 豆腐ステーキ メロン	ミルク、とり肉、豆腐、 みそ、削り節	胚芽米、油、砂糖	キャベツ、にんじん、わ かめ、ねぎ、メロン
2	16	土	バナナ カレーうどん トマト 麦茶	トマトリゾット みかん缶 ヨーグルト	ぶた肉、削り節、ヨー グルト	うどん、砂糖、片栗粉、 胚芽米	バナナ、たまねぎ、にん じん、こまつな、トマ ト、みかん缶詰
4	18	月	ヨーグルト 軟飯 鮭の塩焼き ほうれん草海苔あえ みそ汁	野菜しらす粥 さつまいものマッシュ 大根のスープ煮	ヨーグルト、塩ざけ、 みそ、削り節、しらす 干し	胚芽米、さつまいも、パ ター、片栗粉	ほうれんそう、もやし、 にんじん、のり、だいこ ん、ねぎ
5	19	火	ミルクまたは フルーツミルク 軟飯 鶏肉と新じゃがのにつけ キャベツ胡瓜の塩昆布あえ みそ汁	挽肉炒飯 キャベツやわらか煮 バナナ	ミルク、とり肉、みそ、 削り節、ぶた肉	胚芽米、じゃがいも、砂 糖、片栗粉、油	にんじん、さやえんどう、 きゅうり、キャベ ツ、塩こんぶ、たまね ぎ、えのきたけ、ねぎ、 バナナ
6	20	水	りんご果汁 軟飯 ひじきのドライミルクカー フレンチサラダ 麦茶	ミネストローネ粥 ヨーグルト	とり肉、スキムミルク、ヨー グルト	胚芽米、油、砂糖、じゃ がいも	りんご果汁、ひじき、た まねぎ、にんじん、ピー マン、レタス、トマト、 きゅうり
7	21	木	ミルクまたは フルーツミルク 軟飯 豚肉と白菜の炒め煮 胡瓜とわかめ酢の物 もずくスープ	中華風粥 ヨーグルト バナナ	ミルク、ぶた肉、豆腐、 ヨーグルト	胚芽米、油、片栗粉、砂 糖	はくさい、にんじん、ね ぎ、しょうが、きゅう り、わかめ、みかん缶 詰、もずく、バナナ
8	22	金	ミルクまたは フルーツミルク 食パン ピザ風ポテト煮 胡瓜とキャベツのサラダ キャベツスープ	わかめ粥 マッシュポテト りんごやわらか煮	ミルク、とり肉、チー ズ	食パン、じゃがいも、 油、砂糖、胚芽米、パ ター	なす、たまねぎ、ピーマ ン、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、わかめ、 りんご
9	23	土	バナナ スープバグティ スティックチーズ 麦茶	食パン 麩のスープ煮 トマト	ぶた肉、チーズ	スパゲッティ、食パン、 焼きふ	バナナ、たまねぎ、にん じん、ほうれんそう、ト マト
11	25	月	ヨーグルト 軟飯 豚挽肉の味噌焼き 小松菜おかか和え すまし汁	挽肉と小松菜のそうすい キャベツスープ みかん缶	ヨーグルト、ぶた肉、 みそ、削り節	胚芽米、砂糖、油	たまねぎ、こまつな、に んじん、もやし、わか め、キャベツ、ねぎ、み かん缶詰
12	26	火	ミルクまたは フルーツミルク 磯軟飯 スティックチーズ 胡瓜やわらか煮 みそ汁	しらすチャーハン 野菜スープ 12日：メロン 26日：バナナ	ミルク、しらす、チー ズ、みそ、削り節	胚芽米、砂糖、油	わかめ、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、キャベ ツ、ねぎ、12日：メロ ン、26日：バナナ
13	27	水	りんご果汁 軟飯 さわらのねぎ味噌焼き さわやかレモン漬け すまし汁	中華風粥 キャベツスープ煮 りんごやわらか煮	さわら、みそ、削り節、 ぶた肉	胚芽米、砂糖、油	りんご果汁、万能ねぎ、 キャベツ、きゅうり、レ モン、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、りんご
14	28	木	ミルクまたは フルーツミルク 軟飯 炒り豆腐（卵なし） ばんさんすう みそ汁	チキンリゾット 豆腐ステーキ バナナ	ミルク、豆腐、とり肉、 みそ、削り節	胚芽米、油、砂糖、はる さめ、じゃがいも	にんじん、グリーンピー ス、きゅうり、たまね ぎ、バナナ
	29	金	ミルクまたは フルーツミルク 軟飯 鶏肉そぼろ 納豆和え スープ	すりおろし人参リゾット 鶏肉のスープ みかん缶	ミルク、とり肉、納豆、 削り節	胚芽米、片栗粉、油	しょうが、もやし、ほう れんそう、ねぎ、えのき たけ、にんじん、たまね ぎ、みかん缶詰
	30	土	バナナ ジャージャー麺 スティックチーズ 麦茶	おかか粥 ヨーグルト トマト	ぶた肉、みそ、チーズ、 かつお節、ヨーグル ト	うどん、油、砂糖、片栗 粉、胚芽米	バナナ、たまねぎ、しょ うが、きゅうり、トマト

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 6月4日は虫歯予防デー

お子さんの歯がはえ始めたら歯磨きをしましょう。最初はガーゼや脱脂綿で歯をぬぐうことから始めます。歯磨きが難しい場合は、食後に湯冷ましを飲ませてあげるだけでも口内がきれいになります。口腔内をきれいに保つことによって病気の予防にもなります。幼い頃の口の環境づくりは親御さんの役割です。お子さんの口腔内をよく観察してみてください。

