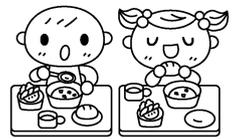


2024年

6月



# こんだてひょう



三ツ境たんぽぽ保育園  
りす組 離乳食後期

日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ	
			黄(力や体温のもとになる)	あか(体をつくる・血や肉になる)	みどり(体の調子を整える)		
3	17	月	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 茹でにんじん	米、ゆでうどん、片栗粉	鶏むね肉、鶏もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、なす、ブロッコリー	ふしめん
4	18	火	軟飯 味噌汁 さわらのおろし煮 茹できゅうり	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、さわら	きゅうり、だいこん、カットわかめ	かつお節おじや
5	19	水	肉みそスパゲティー スープ 茹でジャガ	フランスパン、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳(加熱)、鶏ひき肉ミンチ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、キャベツ	ミルクパン
6	20	木	軟飯(納豆) 味噌汁 鮭の緑煮 茹でにんじん	米、さつまいも、片栗粉	しろさけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛み)	にんじん、だいこん、ほうれんそう、カットわかめ	わかめ粥
7	21	金	スティックパン クリームシチュー 茹でブロッコリー	フランスパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、小麦粉	調製豆乳、牛乳、鶏もも(皮なし)	こまつな、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	小松菜のパンケーキ
8	22	土	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 味噌汁 果物	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース) 赤身、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ	おじや
10	24	月	軟飯 味噌汁 野菜と鶏肉の煮物 茹できゅうり	軟めし、サラダマカロニ、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん	マカロニのくたくた煮
11	25	火	軟飯(ひじき煮) 味噌汁 さわらのみそ煮 茹でさつま芋	米、さつまいも、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、さわら	にんじん、だいこん、ひじき	きな粉おじや
12	26	水	軟飯 鶏肉とトマトのスープ煮 茹できゅうり カッテージチーズ	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、粉チーズ	きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ	リゾット(じゃが芋入り)
13	27	木	軟飯 味噌汁 かじきと野菜の煮物	軟めし、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、あおのり	青のりおじや
14	28	金	スティックパン スープ 鶏肉と大豆の煮物 茹でパプリカ	フランスパン、米、片栗粉	鶏もも(皮なし)、大豆水煮缶、釜揚げしらす	赤ピーマン、たまねぎ、キャベツ	しらすおじや
15	29	土	豚汁うどん 果物	ゆでうどん、米、さといも	豚肉(肩ロース) 赤身、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	バナナ、にんじん、ねぎ	かつお節おじや

上記食材の他に、ケチャップやマヨネーズは9~11か月(後期食)頃、チキンコンソメ、中華だし、中濃ソースなどは1歳(完了期)頃から食べられる調味料です。

チェック表も併せて確認の上、料理に加えてお試し下さい。

☆19時半までの保育がある場合は軽食(食パン・麦茶)を提供します。