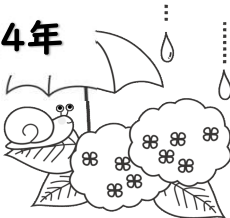
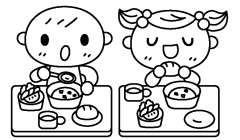


2024年

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<br>味噌汁<br>鶏肉と野菜の煮物<br>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<br>味噌汁<br>さわらのおろし煮<br>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<br>スープ<br>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)<br>味噌汁<br>鮭の緑煮<br>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<br>クリームシチュー<br>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<br>豚肉と玉ねぎの煮物<br>味噌汁<br>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<br>味噌汁<br>野菜と鶏肉の煮物<br>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)<br>味噌汁<br>さわらのみそ煮<br>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<br>鶏肉とトマトのスープ煮<br>茹できゅうり<br>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<br>味噌汁<br>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<br>スープ<br>鶏肉と大豆の煮物<br>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<br>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。