

ひよこぐみ 6月 献立表

2023年5月30日
やまのうちほいくえん

	㊦ 12・26	㊦ 13・27	㊦ 14・28	㊦ 1・15・29	㊦ 2・16・30	㊦ 3・17
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□じゃが芋の そぼろあんかけ 豚ミンチ、水煮大豆、じゃが芋、玉ねぎ、赤パプリカ、えんどう豆、片栗粉、酒、みりん、しょうゆ、砂糖</p> <p>□オクラの梅肉和え オクラ、えのき、人参、梅干し、花かつお、しょうゆ</p> <p>□すまし汁 花ふ、ゆば、みつば、酒、みりん、しょうゆ、塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□冷しゃぶ 豚肉、キャベツ、きゅうり、ピーマン、黄パプリカ、トマト、太もやし、レモン、しょうゆ、砂糖、酒、みりん</p> <p>□みそ汁 豆腐、なめこ、ねぎ、味噌</p> <p>□くだもの オレンジなど</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□プルコギ 牛肉、玉ねぎ、人参、なす、エリンギ、ニラ、しょうゆ、砂糖、酒</p> <p>□小松菜とモロヘイヤの しらす和え 小松菜、モロヘイヤ、しらす干し、人参、大根、酢、しょうゆ、油</p> <p>□中華スープ わかめ、コーン、鶏ガラスープ、塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□煮豚 豚肉、しょうゆ、酒、砂糖</p> <p>□ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、新玉ねぎ、人参、りんご、酢、砂糖、塩</p> <p>□コンソメスープ ごぼう、人参、キャベツ、しめじ、コンソメ、塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□アジの南蛮漬け アジ、新玉ねぎ、人参、ピーマン、酢、砂糖、しょうゆ、酒、油、片栗粉</p> <p>□オクラときゅうりの 和えもの オクラ、きゅうり、人参、花かつお、しょうゆ</p> <p>□みそ汁 さつま芋、玉ねぎ、小松菜、味噌</p>	<p>□焼うどん うどん、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ、花かつお、酒、みりん、しょうゆ、砂糖</p> <p>□みそ汁 ふ、わかめ、油あげ、味噌</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□じゃが芋の そぼろあんかけ 豚ミンチ、水煮大豆、玉ねぎ、じゃが芋、赤パプリカ、えんどう豆、オクラ、片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□肉豆腐トマト煮 豚肉、豆腐、キャベツ、ピーマン、黄パプリカ、トマト、じゃが芋、玉ねぎ、人参</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と野菜の煮物 牛肉、玉ねぎ、人参、なす、エリンギ、小松菜、大根</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉と野菜のあんかけ 豚肉、新玉ねぎ、豆腐、ごぼう、きゅうり、キャベツ、しめじ、人参、片栗粉</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋、りんご</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□タラと野菜の煮物 タラ、新玉ねぎ、人参、ピーマン、オクラ、さつま芋、小松菜</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□煮込みうどん うどん、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ、わかめ、じゃが芋</p> <p>□スティック野菜 人参</p>
中期	<p>□おかゆ</p> <p>□鮭の彩りあんかけ 鮭、玉ねぎ、じゃが芋、赤パプリカ、人参、オクラ、えんどう豆、片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□豆腐のトマト煮 豆腐、トマト、キャベツ、ピーマン、黄パプリカ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、きゅうり</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□しらすと野菜煮 しらす干し、玉ねぎ、人参、なす、小松菜、大根、さつま芋</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□豆腐の野菜あんかけ 豆腐、新玉ねぎ、人参、じゃが芋、きゅうり、キャベツ、片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□タラと野菜の煮物 タラ、新玉ねぎ、人参、ピーマン、オクラ、きゅうり、さつま芋、小松菜</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□カレイの野菜あんかけ カレイ、キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、片栗粉</p>
朝のおやつ	□赤ちゃんせんべい	□赤ちゃんせんべい	□くだもの バナナなど	□赤ちゃんせんべい	□くだもの オレンジなど	□赤ちゃんせんべい
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□オレンジ寒天 寒天、オレンジ、水</p>	<p>□牛乳</p> <p>□バナナケーキ 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、豆乳、レーズン</p>	<p>□お茶</p> <p>□冷やしうどん 細うどん、油あげ、ねぎ、とろろ昆布、オクラ等具材、うす口しょうゆ、酒、みりん、塩、砂糖、濃口しょうゆ、昆布</p>	<p>□牛乳</p> <p>□お豆腐ブラウニー 豆腐、豆乳、米粉、砂糖、ココア、サラダ油、ベーキングパウダー</p>	<p>□牛乳</p> <p>□バナナ蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、バナナ</p>	<p>□お茶</p> <p>□おせんべい、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□オレンジ寒天 寒天、オレンジ、水</p>	<p>□お茶</p> <p>□スティックパン 食パン</p>	<p>□お茶</p> <p>□煮込みうどん 細うどん、ねぎ、ちりめん等具材、昆布、かつおだし</p>	<p>□お茶</p> <p>□ふかし芋 さつま芋</p>	<p>□お茶</p> <p>□バナナ蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、バナナ</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい 果物など</p>

	㊦ 5・19	㊦ 6・20	㊦ 7・21	㊦ 8・22	㊦ 9・23	㊦ 10・24
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□酢豚 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、片栗粉、鶏ガラスープ、酢、しょうゆ、酒、砂糖</p> <p>□キャベツとコーンの サラダ キャベツ、コーン、ひじき、水煮大豆、赤パプリカ、きゅうり、酢、砂糖、塩</p> <p>□すまし汁 なす、人参、オクラ、酒、みりん、しょうゆ、塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さわらのいそべ焼き さわら、青のり、酒、しょうゆ、油</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋、きゅうり、トマト、そら豆、塩</p> <p>□新玉ねぎのとろろ煮 新玉ねぎ、人参、えんどう豆、片栗粉、しょうゆ、酒、みりん、砂糖</p>	<p>□ごはん</p> <p>□ビビンバ 牛肉、太もやし、ほうれん草or小松菜、人参、ねぎ、しょうゆ、酒、砂糖、みりん</p> <p>□中華スープ 豆腐、大根、人参、わかめ、コーン、鶏ガラスープ、塩</p> <p>□くだもの オレンジなど</p>	<p>□ごはん</p> <p>□キーマ風カレー 合挽きミンチ、水煮大豆、じゃが芋、玉ねぎ、人参、なす、バター、小麦粉、カレー粉、スキムミルク、ヨーグルト、チーズ、ケチャップ、黒砂糖、塩</p> <p>□トマトのマリネ トマト、きゅうり、新玉ねぎ、黄パプリカ、酢、砂糖、塩、オリーブ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□カレイの梅煮 カレイ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、梅干し</p> <p>□ネパネパサラダ オクラ、めかぶ、人参、えのき、モロヘイヤ、きゅうり、大根、しょうゆ、みりん</p> <p>□みそ汁 豆腐、油あげ、玉ねぎ、ねぎ、味噌</p>	<p>□きつねうどん うどん、油あげ、コーン、天かす、ねぎ、昆布、酒、みりん、塩、うすくちしょうゆ、砂糖、濃口しょうゆ</p> <p>□小松菜のおかか和え 小松菜、黄パプリカ、人参、花かつお、しょうゆ</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉と野菜の煮物 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、水煮大豆、赤パプリカ、なす、オクラ</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鮭と野菜あんかけ 鮭、新玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、えんどう豆、じゃが芋、片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と野菜煮 牛肉、玉ねぎ、人参、豆腐、ほうれん草or小松菜、大根</p> <p>□スティック野菜 さつま芋、オレンジ</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□肉じゃが風煮 合挽きミンチ、水煮大豆、じゃが芋、玉ねぎ、人参、なす、トマト</p> <p>□スティック野菜 きゅうり、黄パプリカ</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□カレイと豆腐の とろろ煮 カレイ、豆腐、オクラ、人参、えのき、きゅうり、玉ねぎ、大根(おろし)</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>	<p>□煮込みうどん うどん、玉ねぎ、人参、小松菜、黄パプリカ</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>
中期	<p>□おかゆ</p> <p>□カレイと野菜の煮物 カレイ、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、なす、オクラ</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□鮭と野菜あんかけ 鮭、新玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、えんどう豆、じゃが芋、片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□豆腐と野菜煮 豆腐、玉ねぎ、人参、大根、さつま芋、ほうれん草or小松菜</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□タラの野菜あんかけ タラ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、なす、トマト、きゅうり、黄パプリカ、片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□カレイと豆腐の とろろ煮 カレイ、豆腐、オクラ、人参、玉ねぎ、きゅうり、さつま芋、大根(おろし)</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□タラと野菜煮 タラ、玉ねぎ、人参、黄パプリカ、小松菜、じゃが芋</p>
朝のおやつ	□赤ちゃんせんべい	□くだもの オレンジなど	□赤ちゃんせんべい	□赤ちゃんせんべい	□くだもの バナナなど	□赤ちゃんせんべい
3時のおやつ 【完了食】	<p>□お茶</p> <p>□マッシュポテト じゃが芋、粉ミルク、塩</p>	<p>□牛乳</p> <p>□梅・じゃこ・わかめごはん のおにぎり 米、昆布、塩、梅干し、わかめ、ちりめんじゃこ、焼のり</p>	<p>□牛乳</p> <p>□スティックパン 食パン</p>	<p>□お茶</p> <p>□フルーツ寒天 寒天、砂糖、みかん缶、黄桃缶or白桃缶、オレンジなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□米粉の蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、油、砂糖、抹茶、ジャムなど</p>	<p>□お茶</p> <p>□ビスケット、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□マッシュポテト じゃが芋、粉ミルク</p>	<p>□お茶</p> <p>□わかめごはんの 軟飯おにぎり 米、ちりめんじゃこ、わかめ</p>	<p>□お茶</p> <p>□スティックパン 食パン</p>	<p>□お茶</p> <p>□オレンジ寒天 寒天、オレンジ、水</p>	<p>□お茶</p> <p>□人参蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー、人参</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい 果物など</p>

- 🌸 どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。
- 🌸 展示食（事務所前のカウンターにあります）は、毎日見て帰って下さい。
- 🌸 一人ひとりの食べ方や量をみながら進めていきます。
- 🌸 食べ物に興味をもって、触れてみようとしたり、手づかみで食べようとしていきます。