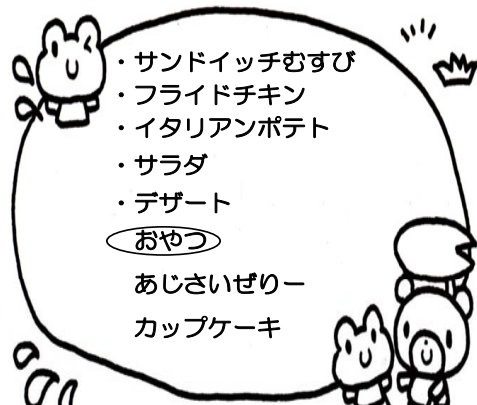




	月	火	水	木	金	土
	1, 15, 29	2, 16, 30	3, 17	4, 18	5, 19	6, 20
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 中華おこわ 春雨と鶏団子のスープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のソテー じゃがいものカレーきんぴら 豆腐と油揚げのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん 鶏の照り焼き かぼちゃのココロサラダ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ピーマンの肉詰め マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> おからコロッケ れんこんとひじきのゴマサラダ 卵とチンゲン菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き 大根のみそ汁 フルーツ
	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 もち米 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 	<ul style="list-style-type: none"> うどん 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 キャベツ 青ねぎ 青のり 天かす 卵
おやつ	枝豆とビスコ牛乳	杏仁豆腐牛乳	じゃこトースト牛乳	甘食牛乳	みかんゼリー牛乳	おせんべいラムネチップスター牛乳
	<ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 春雨 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 いりごま 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも パセリ カレー粉 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ じゃがいも 枝豆 キャベツ コーン缶 	<ul style="list-style-type: none"> ハム マカロニ きゅうり 人参 キャベツ ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> れんこん キャベツ 人参 きゅうり ミニトマト ゴマ 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 チンゲン菜 玉ねぎ
離乳食おやつ	初期 つぶしバナナ	すりおろしりんご	野菜せんべい	ふかし芋	ミルクマッシュ	マンナ
	中期 刻みバナナ	刻みりんご	野菜せんべい	ふかし芋	きな粉マッシュ	マンナ
	後期 スティックバナナ	スティックりんご	野菜せんべい	ふかし芋	きな粉ポテト	マンナ

	月	火	水	木	金	土
	8, 22	9, 23	10, 24	11, 25	12	13, 27
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の味噌マヨ焼き ごちそうひじき煮 ほうれん草と豆腐のすまし汁 納豆 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサンサンド 豆とパプリカのスープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆の彩り混ぜご飯 わかめサラダ けんちん汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈のゴマ唐揚げ きゅうりと水菜のあえ物 玉ねぎとキャベツのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> のりつくねの照り焼き 切干し大根の白和え 小松菜と卵のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー コンソメスープ フルーツ
	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも
おやつ	ポールウイナーチーズクラッカー牛乳	わらび餅牛乳	おやき牛乳	プリン牛乳	さつま芋スティック牛乳	おせんべいゼリーベジタべる牛乳
	<ul style="list-style-type: none"> 鶏挽肉 ひじき じゃがいも 人参 大豆 	<ul style="list-style-type: none"> ハム きゅうり 卵 キャベツ シーチキン缶 スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆 人参 小松菜 しいたけ しらす干し 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈 ごま 	<ul style="list-style-type: none"> 水菜 きゅうり もやし 人参 トマト 	<ul style="list-style-type: none"> 切り干し大根 豆腐 人参 ほうれん草 すりごま
離乳食おやつ	初期 動物ビスケット	ミルクマッシュ	マンナ	すりおろしりんご	つぶしバナナ	野菜せんべい
	中期 動物ビスケット	きな粉マッシュ	マンナ	刻みりんご	刻みバナナ	チーズクラッカー
	後期 動物ビスケット	きな粉ポテト	マンナ	スティックりんご	スティックバナナ	チーズクラッカー

お誕生会メニュー(6/26)



～旬の食材～

☆枝豆☆

大豆と同様、たんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミン、カルシウムが豊富に含まれています。また、大豆にはないビタミンCもたっぷり含まれています。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。

☆パプリカ☆

ビタミンC、カリウムなどが豊富で、ピーマンと比べてもビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍もあり、油を使うと吸収率が高まります。

☆水菜☆

カロテンとビタミンCが豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。

郷土料理

6月は山形県の『枝豆ご飯』です！
食糧難の時代は、お米に豆類やいも類を混ぜて少しでもお腹を満たすために主食のかさを増やしました。
山形では、「だだ茶豆」が有名でありご飯とよく合います。
枝豆は大豆の未熟な実です。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(初期・中期)野菜と一緒に煮る。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯(中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥