



6月献立表



☆6月献立のテーマは「しっかり食べて、梅雨を乗り切ろう！」

今月の旬の食材は…アスパラ・きゅうり・かぼちゃ・トマト・なす・じゃがいも・さやいんげんです。

日	曜	献立名	おやつ
1	水	アスパラガスとキャベツの味噌炒め・フライドポテト・バナナ	きな粉ラスク
2	木	煮魚・ごま酢あえ・かぼちゃのオイル焼き・パインアップル 	シュガーパイ
3	金	カレー・キャベツの浸し・柑橘類 	豆乳ババロア
4	土	親子遠足 	
6	月	魚のタルタルソースかけ・茹キャベツ・切干大根の酢のもの・パインアップル	洋風おこし
7	火	五目煮・ごまきゅうり・柑橘類	豆乳くずもち
8	水	鶏肉の照焼き・小松菜とひじきの和えもの・スティックきゅうり・バナナ ※ご飯はいりません	シュガートースト
9	木	ムニエル・きゅうりの酢のもの・じゃがいもの煮付・キウイフルーツ	マドレーヌ
10	金	冷やし中華そば・トマト・かえりの佃煮・柑橘類	小倉蒸しパン
11	土	肉じゃが・アスパラガスの浸し・バナナ	お菓子
13	月	魚の甘酢漬・じゃがいものきんぴら・スティックきゅうり・バナナ	マカロニのあべかわ風
14	火	高野豆腐の卵とじ・小松菜の浸し・キウイフルーツ	トウモロコシ蒸しパン
15	水	鶏肉と昆布の煮込み・キャベツの即席漬・柑橘類	梅ご飯
16	木	魚のコーンソースかけ・さやいんげんのソテー・粉ふさいも・パインアップル	アーモンドケーキ
17	金	鶏肉の塩焼き・茹キャベツ・ケチャップ炒め・柑橘類	豆腐パンケーキ
18	土	炒めビーフン・きゅうりの即席漬・バナナ	お菓子
20	月	魚のかば焼風・冷拌三条・トマト・パイナップル	おはぎ
21	火	★ お楽しみ献立 ★ ご飯はいりません 人参ごはん・和風ハンバーグ・短冊サラダ・オニオンスープ・キウイフルーツ	きな粉蒸しパン
22	水	ミートスパゲッティ・茹オクラ・バナナ	チーズ入りじゃが芋お焼
23	木	焼肉・かぼちゃのオイル焼き・キウイフルーツ	ロッククッキー
24	金	トンカツ・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・冷凍みかん	マーブルケーキ
25	土	焼豆腐の含め煮・ごまきゅうり・バナナ	お菓子
27	月	焼魚・小松菜のごまあえ・かぼちゃの煮付・キウイフルーツ	お誕生日会
28	火	鶏の竜田揚げ・キャベツのレモン酢和え・にんじんの甘煮・柑橘類	セサミトースト
29	水	魚のさざれ焼・中華風サラダ・じゃがいもの煮付・バナナ	ヨーグルトゼリー
30	木	お好み焼・茹グリーンアスパラ・パインアップル	パインケーキ



6月離乳献立表



日	曜	献立名
1	水	アスパラとキャベツの柔らか煮・茹ポテト・バナナ
2	木	煮魚・茹かぼちゃ・果物
3	金	ミートスープ・茹キャベツ・柑橘類
6	月	白身魚のスープ・茹キャベツ・果物
7	火	野菜と豚肉煮・茹きゅうり・柑橘類
8	水	チキンスープ・茹小松菜・バナナ
9	木	白身魚と野菜の煮つけ・茹ポテト・キウイフルーツ
10	金	煮込みそば・かえりのふりかけ・柑橘類
11	土	肉じゃが・茹アスパラ・バナナ
13	月	白身魚の野菜スープ・茹きゅうり・バナナ
14	火	鶏肉と野菜のスープ・茹小松菜・キウイフルーツ
15	水	鶏肉と昆布の煮込み・キャベツの即席漬・柑橘類
16	木	白身魚と野菜の柔らか煮・茹ポテト・果物
17	金	チキンスープ・茹キャベツ・柑橘類
18	土	ミートスープ・茹きゅうり・バナナ
20	月	白身魚のスープ・トマト・果物
21	火	豆腐スープ・茹きゅうり・果物
22	水	煮込みスパ・茹オクラ・バナナ
23	木	野菜スープ・茹かぼちゃ・果物
24	金	ミートスープ・茹キャベツ・みかん
25	土	焼豆腐の含め煮・茹きゅうり・バナナ
27	月	煮魚・かぼちゃの煮付・果物
28	火	チキンスープ・茹にんじん・柑橘類
29	水	白身魚のスープ・じゃがいもの煮付・バナナ
30	木	野菜スープ・茹アスパラ・果物

