



# 6月 献立表



6月の献立のテーマは「よくかんで食べよう」です

今月の旬の食材は・・・アスパラガス・たまねぎ・きゅうり・なす・トマト・じゃがいも・さやいんげん・ブルーベリーなど

日	曜	献立表	午後のおやつ
1	月	魚のフライ・切干大根の酢のもの・にんじんの甘煮・バナナ	お好み焼き風パン
2	火	鶏肉のいなか煮・キャベツの浸し・柑橘類	乳酸菌入りヨーグルト
3	水	アスパラガスとキャベツの味噌炒め・チーズポテト・塩もみきゅうり	ブルーベリーチーズケーキ
4	木	ムニエル・ごま酢あえ・トマト・柑橘類	かぼちゃのクッキー
5	金	肉味噌丼・きゅうりの即席漬・パインアップル <b>※ご飯はいりません</b>	シュガートースト
6	土	鶏肉の照焼き・中華あえ・キャベツの即席漬・柑橘類	お菓子
8	月	魚の五目あんかけ・豆腐の味噌汁・スティックきゅうり・ベイクドポテト	クッキー
9	火	焼きうどん・塩もみきゅうり・柑橘類	黒糖くずもち
10	水	焼魚・酢のもの・かぼちゃのそぼろ煮・キウイフルーツ	ココアゼリー
11	木	トマトとなすのスパゲッティ・ベイクドかぼちゃ・バナナ	鮭塩こんぶおにぎり
12	金	ハッシュド・ド・ビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・柑橘類	豆乳蒸しパン
13	土	炒め豆腐・ごまきゅうり・バナナ	お菓子
15	月	魚のコーンソースかけ・茹野菜・じゃがいものきんぴら	にんじんケーキ
16	火	レバーチップ・ツナとアスパラガスのごま和え・粉ふきいも・バナナ	レタスチャーハン
17	水	魚の照焼き・和風サラダ・にんじんの甘煮・キウイフルーツ	じゃがいももち
18	木	オムレツ・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・鉄強化乳飲料	シュガーパイ
19	金	お楽しみ献立 <b>※ご飯はいりません</b> 若鶏のねぎソースかけ・中華風サラダ・もずくスープ	バナナケーキ
20	土	炒めビーフン・かえりの佃煮・バナナ	お菓子
22	月	さばのケチャップがらめ・小松菜とひじきの和えもの・かぼちゃの煮付・キウイフルーツ	パインケーキ
23	火	大豆のいそ煮・しらすと小松菜の和えもの・柑橘類	フルーツゼリー
24	水	お好み焼・茹グリーンアスパラ・パインアップル	洋風おこし
25	木	和風ハンバーグ・野菜ソテー・粉ふきいも・パンプキンスープ	ショートブレッドクッキー
26	金	コロッケ・茹キャベツ・ひじきの煮付・キウイフルーツ	誕生日ケーキ
27	土	卵とじ・塩もみキュウリ・バナナ	お菓子
29	月	魚の甘酢漬・さやいんげんのソテー・にんじんの煮付・バナナ	ゼリー
30	火	ポークビーンズ・小松菜の浸し・柑橘類	もちもちパン



# 6月 離乳献立表



日	曜	献立表
1	月	白身魚の煮つけ・茹野菜・バナナ
2	火	チキンスープ・茹キャベツ・柑橘類
3	水	アスパラガスとキャベツのスープ・茹きゅうり・果物
4	木	白身魚の煮つけ・トマト・柑橘類
5	金	そばろスープ・茹きゅうり・果物
6	土	チキンスープ・茹キャベツ・柑橘類
8	月	白身魚と野菜スープ・茹きゅうり・果物
9	火	煮込みうどん・茹きゅうり・柑橘類
10	水	煮魚・茹かぼちゃ・キウイ
11	木	煮込みスパ・茹かぼちゃ・バナナ
12	金	ミートスープ・茹大根・柑橘類
13	土	豆腐のスープ・茹きゅうり・バナナ
15	月	魚の煮つけ・茹野菜・バナナ
16	火	野菜スープ・茹アスパラガス・バナナ
17	水	白身魚の煮つけ・茹野菜・キウイフルーツ
18	木	そばろスープ・茹キャベツ・果物
19	金	鶏肉と野菜の柔らか煮・茹野菜・果物
20	土	煮込みビーフン・かえりのふりかけ・バナナ
22	月	白身魚と野菜のスープ・茹小松菜・キウイフルーツ
23	火	チキンスープ・茹小松菜・柑橘類
24	水	ミートスープ・茹グリーンアスパラ・果物
25	木	豆腐スープ・茹ポテト・果物
26	金	ポテトスープ・茹キャベツ・果物
27	土	鶏肉と野菜のスープ・茹野菜・バナナ
29	月	煮魚・茹野菜・バナナ
30	火	ミートスープ・茹小松菜・柑橘類

