

令和 元年 6月分 9~11ヵ月 (パクパク期)



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト ・チーズ	・ほうれん草 ・ねぎ ・バナナ
3 月	野菜あんかけ しらす和え バナナ みそ汁 (豆腐・しめじ)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・しらす ・豆腐	・キャベツ・しめじ ・人参・ほうれん草 ・バナナ
4 火 18	高野豆腐のうま煮 切干大根の煮つけ みそ汁 (玉ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	マンナビスケット	・おかゆ ・じゃがいも	・高野豆腐	・キャベツ ・切干大根 ・人参・たまねぎ
5 水 19	チキンボール お浸し オレンジ みそ汁 (豆腐)	五倍粥 ~軟飯	小魚あられ	ウエハース	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・豆腐	・もやし・ねぎ ・キャベツ ・オレンジ
6 木 20	豚肉のうま煮 マカロニケチャップ炒め みそ汁 (ほうれん草・えのき)	五倍粥 ~軟飯	お野菜 すなっく	バナナ	・おかゆ ・マカロニ	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・きゅうり・えのき ・ほうれん草
7 金 21	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 (小松菜・豆腐)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚肉 ・豆腐	・たまねぎ ・人参・小松菜 ・きゅうり
8 土 22	マカロニナポリタン チーズポテト バナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ	・たまねぎ ・人参 ・バナナ
10 月 24	高野豆腐のうま煮 納豆和え みそ汁 (ねぎ) オレンジ	五倍粥 ~軟飯	お野菜 すなっく	小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ	・高野豆腐 ・納豆 ・じゃこ	・人参・にら ・小松菜・もやし ・ねぎ・オレンジ
11 火 25	炒り豆腐 小松菜のソテー みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏ひき肉 ・豆腐 ・じゃこ	・人参・小松菜 ・たまねぎ
12 水 26	鶏の甘辛煮 ふろふき大根 みそ汁 (にら)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	ヨーグルト	・おかゆ	・鶏肉	・たまねぎ ・大根・人参 ・にら・きゅうり
13 木 27	かつおのふんわり煮 人参サラダ みそ汁 (麩・じゃがいも)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・じゃがいも	・かつお ・麩	・人参
14 金 28	豚肉とキャベツのうま煮 ツナ和え バナナ みそ汁 (玉ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	小松菜とほうれん草 のビスケット	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・きゅうり ・バナナ
15 土 29	パン粥 チーズポテト スープ (キャベツ) バナナ	パン粥	ヨーグルト	せんべい	・パン粥 ・じゃがいも	・チーズ	・キャベツ ・バナナ



食中毒を  
防ごう!

温度・湿度も高くなる季節です。元気にこの時期を過ごすためにも、体調管理には気をつけたいものですね。  
睡眠・食事など規則正しい生活を心がけましょう。

おいしく食事をいただくためには、食事が「安全・安心」であることが重要です。家庭でできる食中毒予防に  
努め、安心して食べることができるようにしましょう。