

令和4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	水 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりの和え物 みそ汁 (しめじ・麩)	五倍粥 ~軟飯	動物ビスケット	ふかしいも	・おかゆ・春雨 ・さつまいも・麩 ・動物ビスケット	・鶏肉	・たまねぎ・きゅうり ・しめじ・わかめ ・みかん缶
2	木 じゃがいものそぼろ煮 しらす和え みそ汁 (豆腐・ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豚ひき肉 ・しらす ・豆腐	・玉ねぎ・ミニトマト ・ほうれん草・小松菜 ・ねぎ・しいたけ
3 17	金 肉じゃが ブロッコリーのツナサラダ みそ汁 (麩) オレンジ	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・麩・ハイハイン ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚肉 ・ツナ	・人参・玉ねぎ ・ブロッコリー ・オレンジ
4 18	土 パン粥 チーズポテト バナナ	パン粥	ヨーグルト	せんべい	・パン ・じゃがいも ・せんべい	・チーズ ・ヨーグルト ・ミルク	・バナナ
6 20	月 豚肉のうま煮 スパゲティーサラダ みそ汁 (麩)	五倍粥 ~軟飯	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	お野菜リング	・おかゆ・スパゲティー ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー ・お野菜リング・麩	・豚肉	・きゅうり ・ブロッコリー・人参 ・小松菜
7 21	火 炒り豆腐 りんご ほうれん草のお浸し みそ汁 (わかめ・麩)	五倍粥 ~軟飯	ハイハイン	マンナビスケット	・おかゆ・麩 ・ハイハイン ・マンナビスケット	・豆腐	・人参・にら・もやし ・ほうれん草・わかめ ・りんご
8 22	水 かつおのふんわり煮 ほうれん草のナムル みそ汁 (豆腐) バナナ	五倍粥 ~軟飯	小松菜とほうれん草の ビスケット	ひじきせんべい	・おかゆ ・小松菜とほうれん草のビスケット ・ひじきせんべい	・かつお ・豆腐	・ほうれん草 ・もやし・人参 ・バナナ・キャベツ
9 23	木 松風焼き風 野菜炒め みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・鶏ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・わかめ ・キャベツ
10 24	金 ハンバーグ 春雨サラダ 和風わかめスープ 野菜あんかけ 春雨サラダ 和風わかめスープ	五倍粥 ~軟飯	動物ビスケット	ウエハース	・おかゆ・春雨 ・動物ビスケット ・ウエハース	・豚ひき肉	・玉ねぎ・もやし ・きゅうり ・ねぎ・わかめ
11 25	土 みそうどん 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 ・せんべい	・豚肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・人参・玉ねぎ ・ほうれん草・しいたけ ・バナナ
13 27	月 鶏の甘辛煮 野菜の和え物 みそ汁 (キャベツ)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	マンナビスケット	・おかゆ ・ひじきせんべい ・マンナビスケット	・鶏肉	・大根・人参 ・きゅうり ・キャベツ
14 28	火 タンドリーチキン風 ひじき炒め みそ汁 (玉ねぎ・じゃがいも)	五倍粥 ~軟飯	小魚せんべい	お野菜リング	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・お野菜リング	・鶏肉 ・ヨーグルト	・ブロッコリー ・人参・玉ねぎ ・ひじき
15 29	水 肉豆腐 オレンジ ほうれん草のお浸し みそ汁 (ねぎ・えのき)	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	お野菜すなっく	・おかゆ ・ウエハース ・お野菜すなっく	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参・ねぎ ・ほうれん草・小松菜 ・えのき・オレンジ
16 30	木 鮭の照り焼き 切干し大根煮つけ みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	五倍粥 ~軟飯	お野菜せんべい	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鮭	・キャベツ・切干し大根 ・人参・しいたけ ・わかめ