令和５年　6月分　７・８ヵ月（モグモグ期）

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	木	豚肉のうま煮 ほうれん草の和え物 みそ汁（もやし）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・もやし
2	金	豆乳クリームシチュー ツナサラダ みそ汁（麸）	七倍粥			・おかゆ・麸・じゃがいも	・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ	・小松菜・玉ねぎ ・人参・キャベツ ・きゅうり
17	土	うどん チーズポテト バナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・ねぎ ・人参・バナナ
5 19	月	ポークチャップ キャベツのサラダ みそ汁（豆腐）	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ・しめじ ・人参・キャベツ ・わかめ
6 20	火	煮魚 春雨サラダ みそ汁（じゃがいも・にら）	七倍粥			・おかゆ・春雨 ・じゃがいも	・かつお	・もやし・人参 ・きゅうり・にら ・みかん缶
7 21	水	ハンバーグ にんじんしりしり みそ汁（麸）	七倍粥			・おかゆ・麸・じゃがいも	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・わかめ
8 22	木	鶏の甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁（キャベツ）	七倍粥			・おかゆ・マカロニ	・鶏肉	・人参・玉ねぎ ・きゅうり ・キャベツ
9 23	金	豆腐ハンバーグ きゅうりの和え物 みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	七倍粥			・おかゆ・春雨	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり・にら ・わかめ・ねぎ
		豆腐とひき肉のあんかけ きゅうりの和え物 みそ汁（玉ねぎ・わかめ）				・おかゆ・春雨	・豚ひき肉 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり ・わかめ
10 24	土	スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲティー			・スパゲティー ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・チーズ	・玉ねぎ ・バナナ
12 26	月	豚肉のうま煮　　バナナ 切干し大根煮つけ みそ汁（小松菜・麸）	七倍粥			・おかゆ・麸	・豚肉	・切干し大根 ・人参・しいたけ ・小松菜・バナナ
13 27	火	メンチ ツナ和え みそ汁（豆腐・わかめ）	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・ツナ ・豆腐	・人参・玉ねぎ ・ほうれん草・わかめ
14 28	水	炒り豆腐　　オレンジ しらす和え みそ汁（じゃがいも・しめじ）	七倍粥			・おかゆ・じゃがいも	・鶏ひき肉 ・豆腐 ・しらす	・人参・玉ねぎ ・しいたけ・小松菜 ・しめじ・オレンジ
15 29	木	鮭のあんかけ 大根の炒め煮 みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	七倍粥			・おかゆ	・鮭	・人参・玉ねぎ ・ブロッコリー ・大根・わかめ
16 30	金	肉じゃが ブロッコリーのサラダ みそ汁（麸）	七倍粥			・おかゆ・麸・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・ブロッコリー

※3日（土）は親子遠足です。

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、体調管理には気を付けていきたいものですね。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。