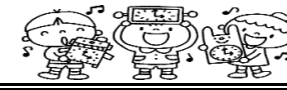




# 6月の鶏卵除去献立予定表



日・曜	10時の おやつ	献立内容	3時の おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を ととのえるもの	日・曜	10時の おやつ	献立内容	3時の おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を ととのえるもの
1 月	フルーツ	ごはん 豚肉の味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	カステラ ハイハイ	精白米 除去mix	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆乳	玉ねぎ・人参・椎茸 切り干し大根 ごぼう・絹さや	18 木	野菜ハイハイ	肉うどん カレー風さんびら ヨーグルト	いももち お野菜スナック	うどん じゃがいも 片栗粉 除去ルウ	豚肉 しらす ヨーグルト	大根・人参・ねぎ 小松菜・ごぼう ピーマン・舞茸
2 火	ハイハイ	食パン 鶏の竜田揚げ ささ身サラダ ポトフスープ	醤油ごはん 野菜ハイハイ	除去パン 片栗粉・精白米 じゃがいも 押し麦	鶏肉 豚肉	レタス・人参 きゅうり・キャベツ パセリ	19 金	ハイハイ	ごはん 鰹の中華あんかけ 中華サラダ 豆腐スープ	バナナケーキ ひじきせんべい	精白米 片栗粉 除去mix	鰹 鶏肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ・きゅうり 赤パプリカ・もやし 人参・椎茸 バナナ
3 水	ひじきせんべい	ごはん 鰹の香味焼き しらすの味噌炒め わかめスープ	オレンジゼリー お野菜スナック	精白米	鰹 しらす ゼラチン	ねぎ・人参・菊 キャベツ・ピーマン わかめ・玉ねぎ えのき・オレンジ	20 土	野菜ハイハイ	焼きとり丼 五目煮 みそ汁	しらすごはん お野菜スナック	精白米 ごま	鶏肉 大豆 しらす	ねぎ・しめじ・のり 人参・ごぼう・蓮根 大根・玉ねぎ キャベツ
4 木	フルーツ	豚肉と豆腐の丼ぶり オクラのおかか和え みそ汁	ウインナークロワッサン ハイハイ	精白米 除去パン	豚肉 豆腐 かつお節	人参・玉ねぎ・小ねぎ グリーンピース オクラ・きゅうり もやし・しめじ	22 月	クラッカー 飲むヨーグルト	焼きそば わかめサラダ 中華スープ	おせんべい お野菜スナック	中華めん おせんべい	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参 ピーマン・わかめ レタス・きゅうり ニラ
5 金	クラッカー 飲むヨーグルト	鮭のトマトスパゲッティ コーンサラダ 野菜スープ	枝豆と鮭の身の寄せ 野菜ハイハイ	パスタ じゃがいも 春巻きの皮	鮭 鶏肉	トマト・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・アスパラ コーン・レタス・枝豆 きゅうり・赤パプリカ	23 火	ひじきせんべい	おたんじょうかい				
6 土	ひじきせんべい	鶏そぼろあんかけ丼 高野豆腐の煮物 すまし汁	わかめごはん お野菜スナック	精白米 片栗粉 ふ ごま	鶏肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ・椎茸 菊・ごぼう・絹さや 大根・なめこ わかめ	24 水	野菜ハイハイ	ごはん かじきの照り焼き 味噌肉じゃが すまし汁	豆乳プリン お野菜スナック	精白米 じゃがいも	かじき・豆腐 豚肉 豆乳 ゼラチン	玉ねぎ・人参 いんげん・大根
8 月	ハイハイ	カレーライス アスパラサラダ オニオンスープ	黒ごまクッキー 野菜ハイハイ	精白米・ごま 薄力粉 除去ルウ じゃがいも	豚肉 豆乳	玉ねぎ・舞茸 アスパラ・キャベツ 人参・黄パプリカ パセリ	25 木	フルーツ	食パン タンドリーチキン アスパラのソテー コーンスープ	枝豆と鮭の混ぜごはん ひじきせんべい	除去パン 精白米 除去ルウ	鶏肉・豚肉 豆乳ヨーグルト 鮭フレーク 豆乳	アスパラ・人参・枝豆 玉ねぎ・エリンギ コーン・パセリ コーンクリーム
9 火	フルーツ	納豆麦ごはん かじきのゆかり揚げ しらすの酢の物 豚汁	焼きうどん お野菜スナック	精白米 押し麦 片栗粉 うどん	納豆・豆腐 かじき・鶏肉 しらす 豚肉	ゆかり・大根 人参・きゅうり ねぎ・ごぼう 赤パプリカ・菊	26 金	ハイハイ	ごはん 鰹のごま味噌焼き チンゲン菜のナムル 中華スープ	ミートソースパン 野菜ハイハイ	精白米 ごま じゃがいも 除去mix	鰹 しらす 豚肉 豆乳	チンゲン菜・人参 もやし・絹さや
10 水	ひじきせんべい	食パン ミートローフ じゃが芋のソテー コンソメスープ	きつねごはん ハイハイ	除去パン・ごま パン粉 じゃがいも 精白米	豚肉・豆腐 豆乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ・人参 いんげん・コーン エリンギ・トマト パセリ	27 土	ひじきせんべい	すき焼き丼 ツナの甘酢和え みそ汁	ゆかりごはん お野菜スナック	精白米	豚肉 焼き豆腐 ツナ	人参・椎茸・ねぎ 白菜・レタス・ゆかり きゅうり・オクラ 玉ねぎ・えのき
11 木	野菜ハイハイ	チャンポン麺 中華風たたききゅうり フルーツポンチ	豆腐ドーナツ お野菜スナック	中華めん 除去mix	豚肉・豆腐 しらす 鶏肉 豆乳	玉ねぎ・人参・バナナ キャベツ・きくらげ・りんご きゅうり・グレープフルーツ 黄パプリカ・オレンジ	29 月	ハイハイ	ごはん 鰹の味噌焼き しらすのおかか炒め すまし汁	そうめん ひじきせんべい	精白米 ふ そうめん	鶏肉 しらす かつお節	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ きゅうり・オレンジ
12 金	クラッカー 飲むヨーグルト	ごはん 鰹の西京焼き 筑前煮 すまし汁	あんこトースト ひじきせんべい	精白米 除去パン	鰹 鶏肉 豆腐 小豆	ごぼう・人参・蓮根 絹さや・わかめ ねぎ	30 火	フルーツ	食パン 鮭フライ 野菜のトマト煮 コンソメスープ	ホットケーキ 野菜ハイハイ	除去パン・薄力粉 パン粉 じゃがいも 除去mix	鮭 豚肉 豆乳	トマト・玉ねぎ ズッキーニ・人参 アスパラ
13 土	ハイハイ	豚味噌丼 いんげんの胡麻和え とろろ昆布汁	おかかごはん お野菜スナック	精白米 ごま ふ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・椎茸 グリーンピース いんげん・もやし えのき・とろろ昆布	<p>これからジメジメとした季節がやってきます。たくさん食べて気温の変化に負けない体を作しましょう！</p> <p>エネルギー：乳児→331kcal タンパク質：乳児→13.1g 脂質：乳児→11.5g</p> <p>《今月のフルーツ》 グレープフルーツ・バナナ オレンジ・りんご メロン・スイカ・甘夏みかん</p> <p>《今月の食育・行事食予定》 17日(水)フル開き 23日(火)誕生会</p> <p>☆鶏卵を除去しています。</p>						
15 月	野菜ハイハイ	五目チャーハン 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	クラッカー ひじきせんべい	精白米 ワンタンの皮 クラッカー	鶏肉 油揚げ 豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン・きゅうり 切り干し大根 しめじ							
16 火	ハイハイ	食パン カレイのトマトソースがけ キャベツのミルク煮 チキンスープ	ねぎ味噌ごはん お野菜スナック	除去パン じゃがいも 精白米 片栗粉	カレイ・鶏肉 豚肉 豆乳	トマト・玉ねぎ キャベツ・人参 コーン・パセリ ねぎ							
17 水	フルーツ	ごはん 和風ハンバーグ 青じそサラダ みそ汁	揚げパン ひじきせんべい	精白米 除去パン パン粉	鶏肉 豆腐 豆乳 ツナ	人参・ひじき・玉ねぎ レタス・きゅうり かぼちゃ・絹さや							

《旬の野菜》  
アスパラ・いんげん・枝豆・オクラ・キャベツ  
きゅうり・グリーンピース・絹さや・じゃがいも  
ズッキーニ・トマト・パプリカ・ピーマン・レタス

**アスパラ**

アスパラの成長は早く、  
1日で約10センチも成長！  
スーパーなどで見かけるものは  
20センチ～30センチほどなので、  
単純に計算すると土から顔を出して、  
3日で収穫できてしまうのです！