



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 白滝	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日 木	野菜ハイハイ	肉うどん カレー風せんぴら 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 ちくわ ヨーグルト	大根・人参・ねぎ 小松菜・ごぼう ピーマン・舞茸
2日 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	焼きおにぎり 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日 金	ハイハイ	ごはん 鰯の中華あんかけ 春雨サラダ 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 春雨	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日 水	ひじきせんべい	ごはん 鰯の香味焼き さつま揚げの味噌炒め わかめスープ	パイナップルゼリー お野菜スナック	精白米	鯖 さつま揚げ 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・パイン	20日 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日 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	ウインナークッキー 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日 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日 金	クラッカー 飲むヨーグルト	鮭のトマトスパゲティ コーンサラダ 野菜スープ	枝豆と鮭の混ぜごはん 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日 火	ひじきせんべい	 おたんじょうかい 				
6日 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日 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 白滝	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日 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 豆腐 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日 木	フルーツ	食パン ダンドリーチキン 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日 火	フルーツ	納豆ごはん かじきのゆかり揚げ かまぼこの酢の物 豚汁	ピーマン お野菜スナック	精白米・白滝 押し麦 片栗粉 ピーマン	納豆・豆腐 かじき・鶏肉 かまぼこ 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日 金	ハイハイ	ごはん 鰯のごま味噌焼き チンゲン菜のナムル 春雨スープ	ミートソースパン 野菜ハイハイ	精白米・春雨 ごま じゃがいも 除去mix	鯖 かにかま 豚肉 豆乳	チンゲン菜・人参 もやし・絹さや
10日 水	ひじきせんべい	食パン ミートローフ じゃがいものソテー 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日 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日 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 きゅうり・パイン・桃 黄パプリカ・みかん	29日 月	ハイハイ	ごはん 鶏の味噌焼き ちくわのおかか炒め 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 ちくわ かつお節	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ きゅうり・みかん
12日 金	クラッカー 飲むヨーグルト	ごはん 鰯の西京焼き 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 白滝	鯖 鶏肉 豆腐 小豆	ごぼう・人参・蓮根 絹さや・わかめ ねぎ	30日 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日 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	15日 月	野菜ハイハイ	五日チャーハン 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	焼き豚 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日 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	ねぎ味噌おにぎり 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 豆腐 豆乳	トマト・玉ねぎ キャベツ・人参 コーン・パセリ ねぎ	17日 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

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!

**エネルギー: 乳児→414kcal
タンパク質: 乳児→16.4g
脂質: 乳児→14.4g**

《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

《今月の食育・行事食予定》
17日(水)フール開き
23日(火)誕生会

☆鶏卵を除去しています。

《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!