

くじら認定こども園離乳食献立表【6月】

栄養士より

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	木	おかゆ	すまし汁*	とりだんご煮、かぼちゃサラダ	麩のラスク
2	金	煮込みうどん		にんじんの煮物	スイートポテト
3	土	おかゆ	すまし汁	とりにくとやさいの煮物、きゅうりの和え物	せんべい
4	日				
5	月	おかゆ	やさいスープ	とりにくの煮物、青菜のサラダ	おかゆ
6	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんの和え物	スコーン
7	水	おかゆ	すまし汁	とりだんご煮、かぼちゃの煮物	きな粉マカロニ
8	木	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、キャベツの和え物	食パン
9	金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいもの煮物、バナナ	さつま芋の茶巾
10	土	おかゆ	すまし汁	とりにくの煮物、かぼちゃの煮物	せんべい
11	日				
12	月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいものそぼろ煮	おかゆ
13	火	おかゆ	すまし汁	とりにくとやさいの煮物、キャベツの和え物	にんじんブリッソ
14	水	食パン	やさいスープ	さかなの煮物、マカロニ煮物	おかゆ
15	木	おかゆ	すまし汁	とりだんご煮、だいこんの和え物	コーンフレーク煮
16	金	おかゆ	すまし汁	とりにくとやさいの煮物、きゅうりの和え物、バナナヨーグルト	あじさいゼリー
17	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、キャベツの煮物	せんべい
18	日				
19	月	おかゆ	やさいスープ	とりにくの煮物、にんじんの和え物	ドーナツ
20	火	おかゆ	すまし汁	とうふのそぼろ煮、かぼちゃの煮物	むしぼん
21	水	スパゲッティ煮	やさいスープ	オリヴィエサラダ、オレンジ	せんべい
22	木	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、青菜の納豆和え	フルーツポンチ
23	金	おかゆ	すまし汁	とりにくとやさいの煮物、きゅうりの和え物	きな粉バナナ
24	土	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、だいこんの和え物	せんべい
25	日				
26	月	おかゆ	すまし汁	さかなのあんかけ、バナナ	ビザ風ポテト
27	火	おかゆ	すまし汁	とりにくの煮物、ほうれん草の和え物	食パン
28	水	おかゆ	すまし汁	さかなのムニエル、きゅうりのサラダ	おかゆ
29	木	おかゆ	やさいスープ	とりだんご煮、かぼちゃの煮物	せんべい
30	金	食パン	やさいスープ	ハンバーグ、にんじんグラッセ	さつまいもケーキ

☆都合により献立を変更する場合がございます

☆毎月19日は食育の日です。

今月は韓国の料理を提供します。

韓国料理は薬食同源が根付いており、食べるものは全て薬になるという考え方で食を重要視している韓国の食卓にはごはん、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。また、皿をもち上げない、取り分ける箸を使わないなど、日本とは異なる食事のマナーがあります。「プルコギ」のプルは韓国語で火、コギは肉を意味します。日本では肉を焼く料理といえば、焼き肉が頭に浮かびますが、プルコギは焼き肉とすき焼きの間のような料理です。丼ぶりにしていただきます。「ナムル」は韓国語で和え物の事を言いゴマ油や塩で和えた、家庭料理です。お楽しみに。



よく噛む習慣をつけましょう

6月4日は虫歯予防デーです。よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

