

日 曜	朝のおやつ	昼 食				午後のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1 月	人参スティック	五分かゆ	トマトそぼろ丼	りんご 🍏	野菜のすまし汁	ブルーベリーケーキ
2 火	南瓜のおかか煮	五分かゆ	シュウマイ	ナムル	卵のスープ	こぶき芋
3 水	きな粉サンド	五分かゆ	白身魚のピカタ	ブロッコリーのチーズ和え	小松菜の味噌汁	いんげんとコーン粥
4 木	さつま芋のレモン煮	五分かゆ	豆腐のそぼろ煮	大根の和え物	豚汁	南瓜おやき
5 金	ブロッコリー	五分かゆ	鶏つくね照り焼き	金平人参	玉ねぎの味噌汁	りんごゼリー
6 土	そぼろ丼					
8 月	もも	五分かゆ	ピビンバ丼	ヨーグルト 🍌	ワカメスープ	大豆としらす煮
9 火	南瓜のおかか煮	五分かゆ	鶏つくねのさっぱり煮	ポテトサラダ	キャベツの味噌汁	バナナ 🍌
10 水	ミルクパンケーキ	五分かゆ	魚のプチプチごま焼き	卵の花	塩麴汁	数字ソフトクッキー
11 木	人参スティック	五分かゆ	スパニッシュオムレツ	きのこサラダ	ミルクスープ	お好み焼き風
12 金	粉ふきいも	五分かゆ	高野豆腐のオランダ煮	ひじきの和え物	トウモロコシの味噌汁	あじさいゼリー
13 土	0.1.2 保育参観					
15 月	みかん	五分かゆ	豆そぼろ丼	マカロニサラダ	あおさのすまし汁	卵サンド
16 火	人参スティック	五分かゆ	筑前煮	磯和え	ナスの味噌汁	麦茶ゼリー
17 水	きな粉パンケーキ	五分かゆ	にゅうめん	きゅうりの和え物	りんご 🍏	コーン粥
18 木	きんとん	五分かゆ	ハンバーグ	ひじきの炒め物	豆腐の味噌汁	フルーツヨーグルト
19 金	ブロッコリー	五分かゆ	鯛の磯部焼き	きゅうりの和え物	きのこのお吸い物	ミカン蒸しパン
20 土	きのこ豚の甘辛丼					
22 月	パイ	五分かゆ	豆腐そぼろ丼	ヨーグルト 🍌	もやしとゴマのスープ	野菜おやき
23 火	人参スティック	五分かゆ	法蓮草の卵焼き	カミカミサラダ	豆乳味噌汁	バナナケーキ
24 水	ジャムサンド	五分かゆ	ポークビーンズ	ピーマンとキノコのソテー	ミルクスープ	卵の粥
25 木	ブロッコリー	五分かゆ	鮭の塩焼き	きゅうりとささみのゴマ和え	そうめん味噌汁	おフラスク
26 金	バナナ	五分かゆ	鶏つくねの味噌焼き	人参サラダ	コーンスープ	きな粉パンケーキ
27 土	鶏とナスのトロトロ丼					
29 月	マカロニきな粉	五分かゆ	ひじき丼	りんご 🍏	かき玉汁	しらすチーズサンド
30 火	人参スティック	五分かゆ	鶏のコーンフレーク焼き	コロコロサラダ	大豆スープ	フレンチトースト

離乳食だより



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に気をつけましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

- ①しっかり加熱
- ②できたらすぐ食べる
- ③冷蔵庫で保管するなど、食品管理に気をつけてください。



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌はジメジメした梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味・匂いに変化なく、気づかず食べてしまった…ということもあるのできちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。