

R.6 富田保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午後	1	ダノンヨーグルト ○	2	七夕ゼリー △	3	フルーツ ○	4	おかし △	5	おかし ○	6	
昼食	★お粥★さわらの煮つけ ★ちんげん菜のお浸し ★大根汁★トマト		★お粥★ホキと夏野菜煮 ★温野菜★トマト ★お吸い物		★お粥 ★鮭の塩焼き ★カボチャ煮 ★トマト★お吸い物		★お粥★カレイの煮つけ ★キャベツと人参のやわらか煮 ★トマト★白菜汁		★ほっけとお野菜のおうどん ★フルーツ		 夏まつり	
材料	さわら ちんげん菜 人参 大根 椎茸 油揚げ トマト		ホキ 玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ パプリカ ちんげん菜		鮭 ブロッコリー 人参 きゅうり かぼちゃ トマト 豆腐		カレイ 人参 トマト 白菜 椎茸 キャベツ		ほっけ ネギ 人参 玉ねぎ		 	
午後	8	おかし ○	9	おかし △	10	ダノンヨーグルト ○	11	おかし △	12	おかし ○	13	おかし △
昼食	★お粥★さわらの塩焼き ★きゅうりの塩こんぶ煮 ★トマト★もやし汁		★お粥★ホキとキャベツ煮 ★トマト★納豆汁		★お粥★鮭の焼き魚 ★キャベツの煮びたし ★トマト★お吸い物		★お粥★カレイと玉ねぎ煮 ★きゅうりともやしのお浸し ★トマト★菜っ葉汁		★ホッケ入り野菜たっぷり 煮込みうどん		★お粥★赤魚煮つけ ★具沢山スープ★フルーツ	
材料	ほっけ きゅうり 塩昆布 トマト もやし 椎茸 油揚げ		ホキ キャベツ 椎茸 ピーマン トマト 納豆 豆腐 長ネギ		鮭 キャベツ きゅうり 人参 トマト		カレイ 玉ねぎ きゅうり もやし トマト 菜っ葉		うどん 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 白菜 人参		ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	
午後	15		16	おかし △	17	ダノンヨーグルト ○	18	おかし △	19	おかし ○	20	おかし △
昼食	海の日		★お粥★ホキの煮つけ★ほうれん草お浸し★トマト★ナス汁		★お粥★鮭のグラタン ★ブロッコリーツナサラダ ★トマト★牛乳		★カレイと野菜の煮つけ ★トマト★かぼちゃ汁		★四色そうめん		★お粥★赤魚煮つけ ★具沢山スープ★フルーツ	
材料			ホキ キャベツ ほうれん草 ちごま トマト なす		鮭 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 トマト		カレイ キャベツ 玉ねぎ ピーマン レタス きゅうり トマト かぼちゃ		そうめん きゅうり トマト 卵		赤魚 玉ねぎ 人参	
午後	22	おかし ○	23	おかし △	24	フルーツ ○	25	ダノンヨーグルト △	26	おかし ○	27	おかし △
昼食	★お粥★カレイの煮つけ ★きゅうり温野菜 ★トマト★豆腐汁		★お粥★ホキの煮つけ ★ササギ炒め ★トマト★豆腐汁		★お粥★鮭の挽肉あん ★マカロニサラダ ★トマト★お吸い物		★お粥★さわら煮つけ ★きゅうりとツナのサラダ ★トマト★豆腐汁		★お粥★ホッケの焼き魚 ★温野菜サラダ ★トマト★お吸い物		★お粥★赤魚煮つけ ★具沢山スープ★フルーツ	
材料	カラスガレイ きゅうり トマト 豆腐 長ネギ		ホキ ササギ 人参 トマト 豆腐 椎茸 長ネギ		鮭 ひき肉 マカロニ 人参 きゅうり トマト		さわら 玉ねぎ きゅうり ツナ缶 トマト 豆腐 長ネギ		挽肉 人参 ネギ キャベツ レタス きゅうり		赤魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参	
午後	29	おかし ○	30	おかし △	31	ダノンヨーグルト ○	 日に日に暑さが増して、夏らしいお天気が続いています。夏は旬の野菜が多いので、離乳食にも積極的に取り入れてみましょう。とうもろこし・ナス・カボチャ・スイカ・レタス・きゅうり・ズッキーニなどお日様の栄養満点の野菜がありますが、夏野菜には体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意しておいしく食べましょう(*∇*) ○湯冷まし △ お茶					
昼食	★お粥★鮭の塩焼き ★切干大根 ★トマト★小松菜汁		★お粥★ホキの煮つけ ★五目さんびら ★トマト★豆腐汁		★お粥★さわらの煮つけ ★温野菜サラダ ★トマト★牛乳							
材料	鮭 切干大根 人参 糸こん 高野豆腐 トマト 小松菜		ホキ ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ピーマン ササギ トマト 豆腐 長ネギ		さわら レタス きゅうり 人参 トマト							