

保育所給食献立表

令和8年6月

離乳初期

美園おひさま保育園

日 曜	昼食	3色分類		
		赤(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 月	十倍がゆ 白身魚 キャベツ 野菜スープ	カレー	こめ	きゃべつ たまねぎ にんじん
2 火	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ じゃがいも	ぶろっこりー にんじん
3 水	十倍がゆ お麩 ブロッコリー 野菜スープ		こめ おふ	たまねぎ にんじん はくさい ぶろっこりー
4 木	十倍がゆ 白身魚 こまつな 野菜スープ	カレー	こめ	にんじん たまねぎ こまつな
5 金	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん
6 土	十倍がゆ お麩 キャベツ 野菜スープ		こめ おふ	たまねぎ にんじん キャベツ
8 月	十倍がゆ 白身魚 だいこん 野菜スープ	たら	こめ	だいこん にんじん はくさい
9 火	十倍がゆ 豆腐 ブロッコリー 野菜スープ	とうふ	こめ	たまねぎ にんじん ぶろっこりー
10 水	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな
11 木	十倍がゆ 白身魚 にんじん 野菜スープ	カレー	こめ	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん
12 金	十倍がゆ 豆腐 きゃべつ 野菜スープ	とうふ	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ
13 土	十倍がゆ お麩 さつまいも 野菜スープ		こめ おふ さつまいも	にんじん ほうれんそう たまねぎ
15 月	十倍がゆ 白身魚 こまつな 野菜スープ	カレー	こめ	こまつな にんじん たまねぎ だいこん
16 火	十倍がゆ お麩 ブロッコリー 野菜スープ		こめ おふ	ぶろっこりー たまねぎ にんじん きゃべつ
17 水	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ
18 木	十倍がゆ 白身魚 かぼちゃ 野菜スープ	カレー	こめ	だいこん たまねぎ こまつな かぼちゃ
19 金	十倍がゆ お麩 きゃべつ 野菜スープ		こめ おふ	たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ
20 土	十倍がゆ 豆腐 ほうれんそう 野菜スープ	とうふ	こめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう
22 月	十倍がゆ 白身魚 はくさい 野菜スープ	カレー	こめ	はくさい にんじん こまつな
23 火	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ	きゃべつ にんじん たまねぎ
24 水	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	はくさい にんじん たまねぎ こまつな
25 木	十倍がゆ 豆腐 かぼちゃ 野菜スープ	とうふ	こめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ
26 金	十倍がゆ 白身魚 キャベツ 野菜スープ	カレー	こめ	キャベツ にんじん たまねぎ
27 土	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな
29 月	十倍がゆ 白身魚 さつまいも 野菜スープ	カレー	こめ さつまいも	はくさい にんじん たまねぎ
30 火	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ	きゃべつ にんじん たまねぎ

保育園にもだんだんと慣れてきたでしょうか。
離乳初期は「素材そのものの味」を楽しむ期間です。
味を感じ取る味蕾(みらい)は乳幼児期が一番多く、味を敏感に感じられます。
初期食の時期は素材そのもの「旨味」をたくさん味わわせてあげてください。

献立作成者
栄養士 宮本 あみ

