

6月



離乳食メニュー

七飯ほんちょう

保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1水	牛乳 ごはん もやしと大根のみそ汁 擬製豆腐 キャベツののりあえ 牛乳 蒸しパン	ごはん もやしと大根のみそ汁 豆腐と野菜の煮物 キャベツののりあえ 蒸しパン	ミルク 全がゆ もやしと大根のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツとろとろ煮	ミルク 五分がゆ もやしと大根のだし汁 豆腐と野菜のやわらか煮 キャベツとろとろ煮
2木	牛乳 パン スープヌードル 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 牛乳 きな粉おはぎ	パン スープヌードル 鶏だんごのトマト煮 じゃが芋のあえもの きなこかゆ	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 鶏だんごのトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと人参のだし汁 白身魚のトマト煮 じゃが芋のとろとろ煮
3金	牛乳 ごはん のっぺい汁 鮭の西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 牛乳 バナナホットケーキ	ごはん のっぺい汁 鮭のみそ煮 ひじきと大豆の炒り煮 バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 大豆のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 白身魚のとろとろ煮 大豆のやわらか煮
4土	牛乳 豆乳ココア ハヤシライス バナナ 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ いちごジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
5日				
6月	牛乳 ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 牛乳 白玉のゴマまぶし	ごはん 中華スープ 鶏ささみと野菜の煮物 春雨あえもの きなこかゆ	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 人参ときゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 豆腐と野菜のとろとろ煮 人参ときゅうりのやわらか煮
7火	牛乳 ごはん にゅうめん汁 鶏肉のみそ焼き コロコロサラダ 牛乳 人参カップケーキ	ごはん にゅうめん汁 鶏団子のやわらか煮 枝豆と人参のあえもの 人参カップケーキ	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 枝豆と人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 枝豆と人参のとろとろ煮
8水	牛乳 ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 じゃが芋とツナの煮物 きゅうりとチーズの酢の物 牛乳 じゃこトースト	ごはん 切干しと玉ねぎのみそ汁 じゃが芋のやわらか煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 じゃが芋のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
9木	牛乳 食パン 野菜スープ キャベツと豚肉の重ね蒸し ミモザサラダ 麦茶 牛乳もち	食パン 野菜スープ 鶏ささみとキャベツのトマト煮 ブロッコリーのあえもの 牛乳もち	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏ささみとキャベツのトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 豆腐とキャベツのトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮
10金	牛乳 ごはん 豆腐みそ汁 白身魚のカレー天ぷら 切干し大根のサラダ 牛乳 ももゼリー	ごはん 豆腐みそ汁 白身魚の煮物 人参ときゅうりのあえもの くだもの	ミルク 全がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参ときゅうりのやわらか煮	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参ときゅうりのやわらか煮
11土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 わかめともやしのみそ汁 牛乳 レーズンパン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野菜煮 わかめともやしのみそ汁 ジャムパン	ミルク 全がゆ 鶏ささみと野菜煮 もやしのだし汁	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 もやしのだし汁
12日				
13月	牛乳 ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとほうれん草のサラダ 牛乳 おやつ・焼きそば	ごはん じゃが芋とごぼうのみそ汁 豆腐と鶏ひきのそぼろ煮 ほうれん草のあえもの おやつ・野菜うどん	ミルク 全がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐と鶏ひきのそぼろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ じゃが芋のだし汁 豆腐のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮
14火	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 豚の焼き肉 もやしのナムル 牛乳 じゃこ焼き	ごはん キャベツのみそ汁 鶏団子のやわらか煮 もやしのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 鶏団子のやわらか煮 もやしのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐のやわらか煮 もやしのとろとろ煮
15水	牛乳 ハヤシライス きゅうりとコーンのサラダ いちごヨーグルト 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだもの さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー きゅうりのとろとろ煮 くだもの
16木	牛乳 食パン ポテトスープ ベーコンオムレツ 三色サラダ 牛乳 昆布おにぎり	食パン ポテトスープ 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのあえもの 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ煮

日付	完了期	後期	中期	初期
17金	牛乳 ごはん 豚汁 さばの生姜焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 きな粉ラスク	ごはん 豚汁 白身魚の煮物 キャベツのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 野菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 キャベツのとろとろ煮
18土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス オレンジ牛乳 ジャムサンドクラッカー	豆乳 ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
19日				
20月	牛乳 ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 筑前煮 ちくわ磯辺揚げ 牛乳 フルーツ白玉	ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 鶏ささみのやわらか煮 野菜の煮物 くだもの	ミルク 全がゆ 玉ねぎのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 野菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎのだし汁 豆腐のやわらか煮 野菜のとろとろ煮
21火	牛乳 ごはん 五目かきたま汁 おからのつくね煮 納豆あえ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん 五目かきたま汁 おからのつくね煮 納豆あえ ホットケーキ	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
22水	牛乳 ちゃんぽんうどん フルーツポンチ 牛乳 フレンチトースト	野菜うどん くだもの ジャムパン	ミルク 野菜うどん くだもの	ミルク 野菜うどん くだもの
23木	牛乳 食パン トマトスープ チキンカツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 お誕生会お楽しみおやつ	食パン トマトスープ 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのあえもの ホットケーキ	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮	ミルク パンがゆ キャベツのだし汁 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのとろとろ煮
24金	牛乳 ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 赤魚とごぼうの煮つけ ほうれん草の彩りあえ 牛乳 オレンジムース	ごはん 厚揚げとごぼうのみそ汁 白身魚の煮付け ほうれん草の彩りあえ くだもの	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮
25土	牛乳 豆乳ココア カレーライス バナナヨーグルト 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシチュー バナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
26日				
27月	牛乳 ごはん さつまいもと長ねぎのみそ汁 厚焼き卵 切干し大根の旨煮 牛乳 おからのサーターアーンダギー	ごはん さつまいもと長ねぎのみそ汁 白身魚のやわらか煮 人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ さつまいものだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ さつまいものだし汁 白身魚のやわらか煮 人参のとろとろ煮
28火	牛乳 ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 揚げじゃが芋の野菜あんかけ もやしのゆかりあえ 牛乳 クリームサンド	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 じゃが芋と野菜のやわらか煮 もやしのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ なすと玉ねぎのだし汁 じゃが芋と野菜のやわらか煮 もやしのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ なすと玉ねぎのだし汁 じゃが芋と野菜のやわらか煮 もやしのとろとろ煮
29水	牛乳 ごはん 五目汁 松風焼き・鶏ひき肉 小松菜のおかかあえ 麦茶 フルーチェ	ごはん 五目汁 鶏だんごのやわらか煮 小松菜のおかかあえ くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 鶏だんごのやわらか煮 小松菜のとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮
30木	牛乳 食パン マカロニシチュー 豚肉のピカタ トマトのサラダ 牛乳 混ぜ御飯おにぎり	食パン マカロニシチュー 鶏ささみのやわらか煮 レタスのあえもの おにぎり	ミルク パンがゆ ブロッコリーのだし汁 鶏ささみのやわらか煮 レタスのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ブロッコリーのだし汁 豆腐のやわらか煮 レタスのとろとろ煮

・便をやわらかくする「きっかけ」

カチカチ便は…

①排便しづらい

○水分をしっかり取りましょう



水



お茶



ジュース



ジュース

子どもは体が小さいわりに水分を多く排出します。そのため、気づかないうちに水分不足を招いています。

○乳酸菌をとりましょう

乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。



乳酸菌飲料



ヨーグルト



ヨーグルト

②排便に対する嫌悪感を抱かせ、便意があっても我慢するようになる

○水溶性食物繊維をとりましょう



海藻



バナナ



とうもろこし



こんにゃく



寒天



果物

水溶性植物繊維には、便を軟らかくしたり、乳酸菌を増殖させる作用があります。