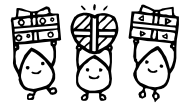




6月離乳食献立表



6月	昼 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
1 金	全がゆ~軟飯 冬瓜のすり流し 白身魚のゴマみそ焼き(薄味) ゴーヤーサラダ粗刻み	米 冬瓜 キン グ ゴーヤー 人参 太もやし	全がゆ 冬瓜のスープ 白身魚の軟らか味噌煮 野菜の軟らか煮	米 冬瓜 キン グ ゴーヤー 人参 太もやし	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト、もやしペースト	米 冬瓜 キン グ 人参 太も やし	味噌風味おじゃ 育児用ミルク
2 土	焼きそばの軟らか煮 スープ	中華麺 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	軟飯~全がゆ 野菜のくたくた煮刻み だし汁	米 玉葱 人参 キャベツ もや し	10倍がゆ・だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト もやしペースト	米 玉葱 人参 キャベツ もや し	
4 月	全がゆ~軟飯 マッシュルームスープ 白身魚の軟らか煮 ひじきサラダ刻み、トマト	米 マッシュ ルームスー プじゃが芋 ほう れん草 鶏ささ み ひじき きゅうり 人参 トマト	全がゆ、スープ 野菜くたくた煮刻み 白身魚の軟らか煮 トマト刻み	米 マッシュ ルームスー プじゃが芋 ほう れん草 鶏ささ み 人参 トマ ト	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト、トマトペースト	米 じゃが芋 ほうれん草 人 参 トマト	すりおろしりんご 育児用ミルク
5 火	スタミナ丼(薄味) スープ 切り干し大根サラダ(薄味)	米 なす 絹ご し豆腐 長葱 人参 トマト 切り干し大根 きゅうり	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮	米 なす 絹ご し豆腐 長葱 人参 トマト 切り干し大根	10倍がゆ、だし汁 絹ごし豆腐ペースト トマトペースト、人参ペースト きゅうりペースト	米 絹ごし豆腐 人参 トマト きゅうり	鮭がゆ 育児用ミルク
6 水	全がゆ~軟飯 キャベツの味噌汁 豚肉の軟らかしょうが煮刻み ブロッコリーサラダ刻み	米 キャベツ 豆腐 豚肉 玉 葱 ヒーマン ブロッコリー 人参	全がゆ キャベツの味噌汁 鶏ささみの軟らか煮 ブロッコリーサラダ刻み	米 キャベツ 豆腐 鶏ささみ 玉葱 ヒーマン ブロッコリー 人参	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト ブロッコリーペースト	米 豆腐 玉葱 にんじん ブ ロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
7 木	全がゆ~軟飯、スープ 鶏肉のコーンフレーク焼 かぼちゃの甘煮 和え物刻み	米 冬瓜 鶏さ さみ かぼちゃ 小松菜 人参	全がゆ、スープ 鶏ささみの軟らか煮 かぼちゃの軟らか煮 野菜のくたくた煮	米 冬瓜 鶏さ さみ かぼちゃ 小松菜 人参	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、かぼちゃペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	米 冬瓜 鶏さ さみ かぼちゃ 小松菜 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
8 金	全がゆ~軟飯 野菜の柔らか煮 和え物刻み	米 玉葱 オク ラ 人参 じゃ が芋 トマト 春雨 きゅうり	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮	米 玉葱 オク ラ 人参 じゃ が芋 トマト 春雨 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト	米 玉葱 人参 じゃが芋 トマ ト	バナナ 育児用ミルク
9 土	スポーツデイ						
11 月	全がゆ~軟飯 キャベツのスープ(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 キャベツ 玉 葱 人参 鶏ささ み バクチョイ	全がゆ キャベツのスープ(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 野菜の軟らか煮刻み	米 キャベツ 玉 葱 人参 鶏ささ み バクチョイ	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 玉葱ペースト 人参ペースト	米 キャベツ 玉 葱 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
12 火	全がゆ~軟飯、へちまの味噌汁 へちまの味噌汁 白身魚と野菜の軟らか煮	米 へちま 豆 腐 キンク ほう れん草 トマト	全がゆ 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮	米 豆腐 キン ク ほうれん草 トマト	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、白身魚ペースト ほうれん草ペースト トマトペースト	米 豆腐 キン ク ほうれん草 トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
13 水	全がゆ~軟飯 ゆし豆腐(薄味) 野菜と麩の軟らか煮込み みかん	米 ゆし豆腐 車麩 キャベツ モロヘイヤ 人 参 玉ねぎ 太 もやし みかん	全がゆ ゆし豆腐(薄味) 野菜の軟らか煮 みかん	米 ゆし豆腐 キャベツ モロヘイヤ 人 参 玉ねぎ 太 もやし みかん	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 人参ペースト 玉葱ペースト	米 ゆし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ	味噌風味おじゃ 育児用ミルク
14 木	全がゆ~軟飯 大根の味噌汁 豚肉の軟らか煮 ハハイヤの和え物刻み	米 大根 豚肉 ハハイヤ きゅ うり	全がゆ 人根の味噌汁(薄 味) 豆腐と野菜の軟らか煮	米 大根 豆腐 ハハイヤ きゅ うり	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 大根ペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト	米 大根 豆腐 ほうれん草 人 参	野菜がゆ 育児用ミルク
15 金	全がゆ~軟飯 野菜スープ 魚のチーズ焼き粗刻み	米 玉葱 人参 キャベツ 白身 魚 チーズ	全がゆ 野菜スープ 白身魚煮込み	米 玉葱 人参 キャベツ 白身 魚	10倍がゆ、だし汁 人参・玉ねぎのペースト キャベツのペースト 白身魚ペースト	米 玉葱 人参 キャベツ 白身 魚	野菜がゆ 育児用ミルク

6月	屋 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
16 土	豚たま丼(薄味)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん	全がゆ 野菜の軟らか煮刻み	米 玉ねぎ 人参	10倍がゆ 玉葱ペースト 人参ペースト	米 玉葱 人参	
18 月	全がゆ~軟飯 野菜とひき肉の軟らか煮 和え物刻み プレーンヨーグルト	米 合びき肉 玉ねぎ 人参 栗かぼちゃ じゃが芋 へちま トマト なす オクラ	全がゆ 野菜のつぶし煮 プレーンヨーグルト	米 合びき肉 玉ねぎ 人参 栗かぼちゃ じゃが芋 トマト なす オクラ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト かぼちゃペースト、じゃが芋ペースト トマトペースト	米 玉ねぎ 人参 栗かぼちゃ じゃが芋	鮭がゆ 育児用ミルク
19 火	全がゆ~軟飯 中味汁の刻み パイヤイりちーの刻み きゅうり刻み	米 豚中味 グーヤー肉 パパイア 人参 きゅうり	全がゆ すまし汁 野菜と豆腐の軟らか煮	米 人参 かぼちゃ 豆腐	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト	米 人参 かぼちゃ 豆腐	マンナ 育児用ミルク
20 水	全がゆ~軟飯 チキンクリームスープ 白身魚のパン粉焼き トマトとブロッコリーの刻み	米 チキン リームスープ 玉葱 人参 ほうれん草 キング トマト ブロッコリー	全がゆ だし汁 白身魚と野菜のくたくた煮	米 玉葱 人参 ほうれん草 キング トマト ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、ほうれん草ペースト 白身魚ペースト トマトペースト、ブロッコリーペースト	米 玉葱 人参 ほうれん草 キング トマト ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
21 木	ソーキそばのくたくた煮 サラダ刻み ぶどう刻み	沖縄そば ソーキ 人参 きゅうり レタス ぶどう	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮刻み	米 人参 きゅうり レタス かぼちゃ 豆腐	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	米 人参 かぼちゃ 豆腐	芋がゆ 育児用ミルク
22 金	全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁 白身魚の軟らか煮 クーフィリチーのくたくた煮	米 冬瓜 人参 白身魚 刻み昆布 豚肉	全がゆ 冬瓜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮	米 冬瓜 人参 白身魚 かぼちゃ	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 人参ペースト、白身魚ペースト かぼちゃペースト	米 冬瓜 人参 かぼちゃ 白身魚	煮りんご 育児用ミルク
23 土	 慰霊の日						
25 月	全がゆ~軟飯 へちまの味噌汁 野菜と鶏ひき肉の柔らか煮	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 小松菜 へちま 豆腐 キャベツ	全がゆ 豆腐の味噌汁 野菜と鶏ささみの軟らか煮	米 鶏ささみ 玉葱 人参 小松菜 へちま 豆腐 キャベツ	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト へちまペースト	米 豆腐 玉葱 人参 小松菜 へちま	鮭がゆ 育児用ミルク
26 火	全がゆ~軟飯、スープ 鮭のちゃんちゃん焼き刻み オクラの和え物刻み バイクドじゃが	米 鮭 キャベツ 人参 オクラ じゃが芋 いんげん	全がゆ スープ 白身魚とポテトの軟らか煮 オクラの和え物刻み	米 キング キャベツ 人参 じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 白身魚のペースト キャベツペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト	米 キング キャベツ 人参 じゃが芋	野菜がゆ 育児用ミルク
27 水	全がゆ~軟飯 ちむしんじ 野菜の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 グーヤー 豚レバー じゃが芋 人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー	全がゆ だし汁 野菜のくたくた煮 ブロッコリーの刻み	米 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	米 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー	味噌風味おじや 育児用ミルク
28 木	全がゆ~軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 じゃが芋 玉葱 白身魚 人参 赤ビーマン ビーマン モーウィ きゅうり	全がゆ じゃが芋の味噌汁 白身魚の軟らか煮 野菜のくたくた煮	米 じゃが芋 玉葱 白身魚 人参 赤ビーマン ビーマン モーウィ きゅうり	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト、人参ペースト 玉葱ペースト 白身魚ペースト	米 じゃが芋 人参 玉葱 白身魚	芋がゆ 育児用ミルク
29 金	全がゆ~軟飯 かぼちゃの味噌汁 肉団子粗刻み、みかん缶 ゴーヤーの白和え刻み	米 かぼちゃ 豚ひき肉 大豆 水煮 玉葱 長葱 人参 ゴーヤー 豆腐 みかん	全がゆ かぼちゃの味噌汁(薄味) 豆腐と野菜の煮刻み みかん缶	米 かぼちゃ 玉葱 長葱 人参 豆腐 みかん	10倍がゆ、だし汁 かぼちゃペースト 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト	米 かぼちゃ 玉葱 人参 豆腐	バナナ 育児用ミルク
30 土	くろあじゅーシー(軟らか目) すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	米 玉ねぎ 人参 ほうれん草	

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

