

6月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

		中期 (7~8カ月)		後期 (9~11カ月)		完了期 (12~18カ月)			
日	曜	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材		
1	土	パン粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			
3	月	粥 豆腐入り鶏団子 大根の煮物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 /大根 人参	軟飯 豆腐ハンバーグ 磯辺和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 片栗粉 /きざみのり キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 豆腐 葱 みそ/バナナ	粉ふき芋 乳児用ビスケット	豆腐ハンバーグ 磯辺和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 片栗粉/きざみのり キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 豆腐 葱 みそ/バナナ	牛乳 新じゃがフライ お菓子
4	火	粥 野菜と鶏肉の煮物 ブロッコリー 煮浸し	玉葱 人参 じゃがいも 鶏肉/ブロッコリー ちりめん	軟飯 酢鶏 おかか和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉/ブロッコリー ちりめん /玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	食パン	酢鶏 おかか和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉/ブロッコリー ちりめん 糸けずり /玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	牛乳 ココアパン
5	水	粥 野菜スープ 蒸し肉団子	玉葱 人参 キャベツ /鶏ミンチ 玉葱 片栗粉	軟飯 野菜スープ なめたけ和え 蒸し肉団子 パナナ	玉葱 人参 キャベツ/ほうれん草 もやし 人参 なめたけ 茶漬/バナナ /鶏ミンチ 玉葱 葱 生姜 小麦粉 片栗粉	米粉の オレンジ蒸しパン	イタリアンスープ なめたけ和え 蒸し肉団子 パナナ	ベーコン 玉葱 人参 キャベツ 粉チーズ 卵 パン粉/ほうれん草 もやし 人参 なめたけ 茶漬/豚ミンチ 玉葱 葱 生姜 小麦粉 片栗粉 えんどう豆/バナナ	牛乳 米粉の オレンジ蒸しパン
6	木	粥 じゃがいものそぼろ煮 豆腐のすまし汁	じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ/豆腐 人参 ほうれん草	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 オレンジ 切干大根とツナの煮物	じゃが芋 玉葱 鶏ミンチ/切干大根 人参 ツナ いんげん/豆腐 人参 ほうれん草 /オレンジ	乳児用せんべい	ポテトとチーズの卵焼き すまし汁 オレンジ 切干大根とツナの煮物	じゃが芋 玉葱 チーズハム 卵 ビーマン ケチャップ/切干大根 人参 ツナ いんげん/豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	牛乳 お菓子
7	金	粥 白身魚煮 じゃが玉煮	白身魚/じゃがいも 玉葱 いんげん	軟飯 白身魚煮 じゃが玉煮 五目みそ汁 オレンジ	白身魚/じゃがいも 玉葱 揚げ いんげん /鶏肉 厚揚げ 人参 大根 ごぼう 葱 みそ /オレンジ	野菜粥	白身の南部焼き じゃが玉煮 五目みそ汁 オレンジ	白身魚 ごま/じゃがいも 玉葱 揚げ いんげん /鶏肉 厚揚げ 人参 大根 ごぼう 葱 みそ/オレンジ	カルシウム おにぎり
8	土	パン粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			
10	月	粥 野菜煮込み 大根の煮物	鶏ミンチ 玉葱 人参 キャベツ/大根 人参	軟飯 野菜煮込み 粉ふき芋 大根サラダ パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 キャベツ/じゃが芋 /大根 胡瓜/バナナ	乳児用ウェハース	ちゃんぽん風ラーメン 新じゃがのバターしょうゆ 大根サラダ パナナ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ しいたけ かまぼこ 牛乳 鶏ガラ/じゃがいも バター きざみのり/大根 さけフレーク 胡瓜/バナナ	牛乳 クラッカー
11	火	粥 豆腐と南瓜の煮物 キャベツ煮込み	ちりめん キャベツ 人参/南瓜 豆腐	軟飯 チキンのトマトソース煮 ちりめん和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 玉葱/ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 豆腐 みそ/オレンジ	食パン	チキンのトマトソース煮 ちりめん和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ にんにく 玉葱 しめじ /ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 ピザトースト
12	水	粥 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜サラダ	じゃが芋 玉葱 鶏ミンチ /胡瓜 人参	軟飯 みそ肉じゃが マカロニサラダ そうめん汁 オレンジ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ 人参/マカロニ 人参 胡瓜 玉葱/そうめん 人参 椎茸/オレンジ	きなこ粥	みそ肉じゃが オレンジ マカロニサラダ そうめん汁	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 グリーンピース みそ/マカロニ 玉葱 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/そうめん 椎茸 人参 葱/オレンジ	牛乳 高野豆腐 クッキー
13	木	粥 白身魚煮 大根と豆腐の煮物	白身魚 /大根 人参 豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮込み 貝たたくさんみそ汁 パナナ	白身魚/玉葱 人参 葱/大根 人参 豆腐 みそ/バナナ	乳児用せんべい	魚のソース煮 ひじきのサラダ 豚汁 パナナ	白身 生姜 ウスターソース/ひじき 玉葱 人参 胡瓜 コーン ごま油/大根 豚肉 揚げ 人参 葱 みそ/バナナ	牛乳 お菓子
14	金	粥 キャベツのそぼろ煮 豆腐のスープ	キャベツ 鶏ミンチ 玉葱 人参/玉葱 豆腐 青梗菜	軟飯 キャベツのそぼろ煮 胡瓜の和え物 豆腐のスープ オレンジ	キャベツ 鶏ミンチ 玉葱 人参/胡瓜 /豆腐 玉葱 人参 青梗菜/オレンジ	ツナの粥	ホイコーロー ぼりぼり胡瓜 豆腐のスープ オレンジ	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 なら 赤みそ みそ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/豆腐 玉葱 人参 しいたけ 青梗菜 中華だし/オレンジ	ツナと昆布の おにぎり
15	土	パン粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			
17	月	粥 キャベツの和え物 じゃがいもの煮物	キャベツ 鶏肉 玉葱 /じゃがいもの 玉葱	軟飯 鶏肉とレバーのケチャップ煮 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 レバー 玉葱 ケチャップ/キャベツ 人参 胡瓜/じゃがいも 玉葱 みそ/オレンジ	麩のきなこかけ	バターチキンカレー ウィナー オレンジ コールスローサラダ	鶏肉 鶏レバー じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー カレールウ トマト缶 バター/ウィナー/キャベツ 人参 胡瓜 ハム フレンチドレッシング/オレンジ	牛乳 あじさいゼリー
18	火	粥 鶏団子煮 お野菜煮込み	鶏ミンチ 玉葱 /じゃが芋 玉葱 キャベツ	軟飯 鶏団子煮 オレンジ ポトフ キャベツの煮浸し	鶏ミンチ 玉葱/じゃがいも 玉葱 人参/キャベツ 人参/オレンジ	豆乳もち	鶏肉のみそ風味照り焼き ココロポトフ オレンジ モロッコ豆の風味和え	鶏もも肉 玉葱 生姜 にんにく みそ/モロッコ豆 人参 ごま 糸けずり/キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも コンソメ パセリ ウィナー/オレンジ	牛乳 豆乳もち
19	水	粥 白身魚煮 ほうれん草煮浸し	白身魚 /ほうれん草 人参	軟飯 白身魚煮 胡瓜の和え物 すまし汁 パナナ	白身魚/胡瓜 人参 /ほうれん草 玉葱 人参/バナナ	キャベツの お焼き	白身のカレー風味揚げ すまし汁 胡瓜の梅ごま和え バナナ	たら (白身) カレー粉 てんぷら粉/胡瓜 えのき わかめ ごま 梅肉/はんぺん 玉葱 人参 ほうれん草/バナナ	牛乳 桜エビの お好み焼き
20	木	粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し	鶏ミンチ 玉葱 人参 /キャベツ 玉葱 人参	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン/さつまいも /キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	チンジャオロースー さつまいもの甘煮 みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 干しいたけ ピーマン だけのご /さつまいも/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
21	金	粥 白身魚のあんかけ すまし汁	白身魚 玉葱 人参 /豆腐 人参 ほうれん草	軟飯 白身魚のあんかけ スパゲティ すまし汁 オレンジ	白身魚 玉葱 人参/スパゲティ 玉葱 人参 ブロッコリー/豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	パンケーキ	鮭わかめご飯 白身魚フライオーロラソース 和風スパゲティ すまし汁 オレンジ	鮭 わかめ/白身魚 パン粉 小麦粉 ケチャップ マヨドレ/スパゲティ 玉葱 しめじ えのき ブロッコリー/豆腐 人参 葱 ほうれん草/オレンジ	牛乳 ケーキ
22	土	パン粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			
24	月	粥 青菜の煮浸し 豆腐のあんかけ	キャベツ 小松菜 人参 /豆腐 人参	軟飯 鶏肉の照り煮 キャベツのお浸し すまし汁 パナナ	鶏肉/キャベツ 小松菜 人参/豆腐 人参 葱/バナナ	乳児用ウェハース	鶏肉のコーンフ레이크焼き しょうゆフレンチ すまし汁 パナナ	鶏肉 コーンフ레이크 マヨドレ/キャベツ 小松菜 かにかま サラダ油/豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	牛乳 水無月
25	火	粥 豆腐のあんかけ 胡瓜の和え物	豆腐 玉葱 人参 /胡瓜 人参 ささみ	軟飯 ポパイグラタン もやしと胡瓜の和え物 豆腐のスープ オレンジ	ほうれん草 ツナ マカロニ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳 バター/もやし 人参 胡瓜 ささみ/豆腐 玉葱 わかめ/オレンジ	野菜粥	ポパイグラタン わかめスープ カレー風味サラダ オレンジ	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳 バター チーズ/豆腐 わかめ 白ネギ ごま 鶏がら/もやし 人参 胡瓜 ささみ カレー粉/オレンジ	きんぴらご飯
26	水	粥 白身魚のあんかけ キャベツの煮浸し	白身魚 人参 /キャベツ 人参	軟飯 白身魚のあんかけ キャベツの煮浸し もやしのスープ パナナ	白身魚 人参/キャベツ 人参/もやし 玉葱 人参/バナナ	食パン	白身のキャロットピカタ みそマヨ和え もやしのスープ パナナ	白身魚 卵 人参 小麦粉 ケチャップ パセリ/キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ/玉葱 もやし 人参 葱 中華だし/バナナ	牛乳 きなこサンド
27	木	粥 白身魚と野菜の煮込み 南瓜のそぼろ煮	白身魚 キャベツ 玉葱 /南瓜 鶏ミンチ	軟飯 白身魚と野菜の煮込み 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	白身魚 キャベツ 玉葱 /南瓜 鶏ミンチ 玉葱 人参 葱 みそ/オレンジ	乳児用せんべい	豚しゃぶ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ トマト 玉葱/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/玉ねぎ 葱 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
28	金	粥 ブロッコリー 煮浸し 玉葱のそぼろ煮	ブロッコリー 人参 /玉葱 鶏ミンチ 人参	軟飯 煮込みスパゲティ チーズおかか和え 玉葱スープ オレンジ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ケチャップ /チーズ ブロッコリー 人参/玉葱 なら/オレンジ	麩のラスク	スパゲティナポリタン チーズおかか和え 卵スープ オレンジ	スパゲティ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ/チーズ ブロッコリー 人参 糸けずり/卵 玉葱 なら 鶏ガラスープ/オレンジ	牛乳 麩のラスク
29	土	パン粥 果物		パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物			

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。
献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)