

6月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	中期(7~8カ月)		後期(9~11カ月)		おやつ	完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	献立	主な食材		献立	主な食材	おやつ
1	火	さつま芋と豆腐煮 胡瓜とささみ和え	さつま芋 豆腐 /胡瓜 ささみ	五目あんかけそうめん 胡瓜のサラダ みそ汁 オレンジ	そうめん 人参 しいたけ 豚肉 玉葱 キャベツ 片栗粉/胡瓜 人参 ささみ/さつまいも 豆腐 みそ/オレンジ	赤ちゃんせんべい	五目あんかけそば オレンジ パンパンジー-サラダ みそ汁	中華そば 人参 しいたけ だけのご 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉/胡瓜 人参 もやし 鶏ささみ 練りごま /さつまいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	スナッパえんどう お菓子
2	水	白身魚 玉葱と人参のスープ	白身魚/玉葱 人参	白身魚煮 マカロニサラダ すまし汁 パナナ	白身魚/マカロニ 人参 胡瓜/玉葱 人参 には/バナナ	カップケーキ	白身のみそ煮 マカロニサラダ かき玉汁 パナナ	白身 みそ/マカロニ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ /玉葱 人参 卵 には/バナナ	豆腐入りココア パウンドケーキ
3	木	青梗菜と豆腐のスープ ブロッコリー和え	青梗菜 豆腐 人参 /ブロッコリー	豚肉と野菜煮 ブロッコリーの和え物 青梗菜のスープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン/青梗菜 豆腐 人参 /ブロッコリー 胡瓜 /オレンジ	グリーンピース粥	豚肉のソース炒め チンゲン菜のスープ ブロッコリーのごまあえ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン ウスターソース にんにく/青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/ブロッコリー 胡瓜 かにかま ごま/オレンジ	グリーンピースと サクラエビ のおにぎり
4	金	鶏肉と野菜煮 大根煮	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 大根 人参	鶏肉のみそ煮 大根サラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ/大根 胡瓜 ツナ /豆腐 えのき 人参 葱/オレンジ	乳児用ビスケット	鶏肉のちゃんちゃん焼き 大根サラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 には みそ ごま油 にんにく/大根 胡瓜 ツナ/豆腐 えのき 人参 葱 /オレンジ	お菓子
5	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
7	月	煮込みうどん ほうれん草和え	うどん 玉葱 人参/ほうれん草 白菜 人参	煮込みうどん ほうれん草和え バナナ	うどん 玉葱 人参 キャベツ 豚ひき肉/ほうれん草 白菜 人参/バナナ	ヨーグルト スコーン	ごまみそ豆腐うどん ちくわの照り煮 なめだけ和え パナナ	うどん 豚ひき肉 玉葱 人参 キャベツ みそ ごま 豆腐 鶏ガラ /ちくわ /ほうれん草 白菜 人参 なめだけ/バナナ	ヨーグルト スコーン
8	火	玉葱のそぼろ煮 キャベツスープ	玉葱 鶏ミンチ/キャベツ 人参 玉葱	鶏肉の照り煮 切干の煮物 すまし汁 オレンジ	鶏肉 玉葱/切干 人参 しいたけ/玉葱 人参 キャベツ /オレンジ	バナナ	鶏肉のごまみそ焼き 切干の煮物 イタリアンスープ オレンジ	鶏もも肉 玉葱 みそ ごま/ひじき 切干 人参 しいたけ あげ いんげん 平天/キャベツ 玉葱 人参 ベーコン 卵 粉チーズ コンソメ/オレンジ	ビスケット
9	水	白身魚のあんかけ じゃが玉煮	白身魚 人参/じゃがいも 玉葱	白身魚あんかけ みそ汁 じゃが玉煮 オレンジ	白身魚 人参/キャベツ 人参 みそ/じゃがいも 玉葱 /オレンジ	食パン	揚げ豚の三色和え みそ汁 じゃが玉煮 オレンジ	豚肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 卵 人参 パイン/缶/じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 揚げ 人参 みそ/オレンジ	メロンパン トースト
10	木	白菜のスープ 南瓜のそぼろ煮	白菜 人参/南瓜 鶏ミンチ	干草焼き 南瓜のサラダ みそ汁 パナナ	鶏ひき肉 人参 椎茸 卵 グリンピース /南瓜 胡瓜 /白菜 厚揚げ みそ/バナナ	卵ボーロ	干草焼き 南瓜のサラダ みそ汁 パナナ	鶏ひき肉 人参 椎茸 卵 グリンピース/南瓜 チーズ 胡瓜 マヨネーズ /白菜 厚揚げ みそ/バナナ	新じゃがの のり塩バター お菓子
11	金	野菜のそぼろ煮 キャベツスープ	玉葱 人参 鶏ミンチ /キャベツ 人参	野菜のそぼろ煮 胡瓜和え 野菜スープ オレンジ	玉葱 人参 ピーマン 豚ミンチ/胡瓜/玉葱 人参 には/オレンジ	パンケーキ	さつま揚げの チンジャオロースー ぼりぼり胡瓜 ワタンスープ オレンジ	さつま揚げ 玉葱 人参 しいたけ ピーマン だけのご 豚ミンチ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/ワタンスープ 玉葱 人参 には 中華だし/オレンジ	お菓子
12	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
14	月	豆腐煮込み 胡瓜和え	豆腐 人参 玉葱 胡瓜 人参	豆腐のケチャップ煮 胡瓜のサラダ 野菜スープ オレンジ	豆腐 人参 玉葱 ケチャップ/胡瓜 人参/もやし 人参/オレンジ	じゃがいももち	豆腐とエビのケチャップ煮 中華風サラダ オレンジ もやしのスープ	豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ エビ ホールトマト 豆腐 青梗菜/マカロニ 人参 胡瓜/もやし 人参 白ネギ コーン 中華スープの素/オレンジ	じゃがいももち
15	火	鶏じゃが 南瓜煮	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 /カボチャ	鶏じゃが 南瓜煮 キャベツサラダ キウイ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱/南瓜/ /キャベツ 人参 胡瓜/キウイ	きなこクッキー	チキンカレーシチュー ゆでたまご キウイ コールスロー-サラダ	鶏肉 南瓜 メークイン 玉葱 人参 しめじ カレールウ/卵 /キャベツ 人参 胡瓜 コーン フレンチドレッシング/キウイ	きなこクッキー
16	水	豆腐のそぼろ煮 キャベツスープ	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 玉葱 人参	豆腐ハンバーグ ほうれん草和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 みそ/ほうれん草 人参 胡瓜/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	豆腐ハンバーグ 三色酢の物 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 みそ ごま 片栗粉/ほうれん草 人参 きゅうり 卵/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
17	木	白身魚煮 大根と南瓜煮	白身魚 /大根 南瓜	白身魚煮 みそ汁 胡瓜和え オレンジ	白身魚/大根 南瓜 みそ/胡瓜 えのき/オレンジ	食パン	白身のカレー風味揚げ みそ汁 オレンジ 胡瓜の梅ごま和え	白身魚 カレー粉 てんぷら粉/胡瓜 えのき わかめ ごま 梅肉 /大根 揚げ 南瓜 葱 みそ/オレンジ	カルシウムラスク
18	金	じゃがいも煮 キャベツ煮込み	じゃがいも 玉葱 /キャベツ 人参 葱	ツナじゃが煮 キャベツ和え みそ汁 パナナ	ツナ メークイン 玉葱 人参/キャベツ 人参 胡瓜 /人参 切干 みそ/バナナ	赤ちゃんせんべい	スパゲティ-ナポリタン みそマヨ和え みそ汁 パナナ	スパゲティ- 玉葱 人参 ピーマン 鶏ミンチ ケチャップ/ キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ /揚げ 人参 切干 葱 みそ/バナナ	お菓子
19	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
21	月	南瓜のそぼろ煮 玉葱と葱のすまし汁	南瓜 鶏ミンチ/玉葱 葱 人参	南瓜のそぼろ煮 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	南瓜 鶏ミンチ グリンピース/キャベツ 玉葱 人参 /玉葱 葱 人参/オレンジ	食パン	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 あげ/オレンジ	きなこ揚げパン
22	火	鶏肉と玉葱の煮込み 豆腐となす煮	鶏肉 玉葱/豆腐 なす	クリームスープ ビーンズサラダ オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 メークイン グリンピース 小麦粉/バター 牛乳 /大豆 人参 胡瓜 コーン /オレンジ	乳児用ビスケット	クリームスープ ウィンナー ビーンズサラダ オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 メークイン グリンピース 小麦粉/バター 牛乳 /大豆 人参 胡瓜 ハム コーン ごま ごまドレッシング/ウィンナー /オレンジ	お菓子
23	水	白身魚煮 さつまいもと大根煮	白身魚 /さつまいも 大根 人参	白身魚煮 チーズサラダ さつまいも キウイ	白身魚/チーズ キャベツ 人参 胡瓜/さつまいも 人参 大根 みそ/キウイ	きなこ粥	白身の南部焼き チーズサラダ さつまいも キウイ	白身魚 ごま/チーズ 胡瓜 キャベツ 人参/鶏肉 さつまいも 人参 大根 ごぼう 葱 みそ/キウイ	あじさいゼリー
24	木	豆腐と玉葱煮 キャベツ煮込み	豆腐 玉葱/キャベツ 人参	豚肉と野菜煮 すまし汁 キャベツ和え パナナ	豚肉 人参 玉葱 メークイン ピーマン/キャベツ 人参 /豆腐 えのき/バナナ	ジャムケーキ	酢豚 すまし汁 キャベツのおかか和え バナナ	豚肉 生姜 人参 玉ねぎ メークイン 干しいたけ ピーマン ケチャップ/キャベツ ちくわ かつお節/豆腐 えのき かまぼこ 葱/バナナ	ジャムケーキ
25	金	白身魚あんかけ 大根のすまし汁	白身魚 人参/大根 人参	白身魚のあんかけ 五目汁 ブロッコリー和え オレンジ	白身魚 人参/大根 人参 鶏肉/胡瓜 ブロッコリー /オレンジ	パンケーキ	えびフライ 五目汁 オレンジ ブロッコリー-ごま酢和え	えび 卵 パン粉 小麦粉 ケチャップ/大根 人参 鶏肉 葱 /胡瓜 ブロッコリー ごま/オレンジ	かたつむり ケーキ
26	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
28	月	キャベツのしらす和え じゃが玉煮	キャベツ 人参 しらす 胡瓜 /じゃがいも 玉葱	鶏肉のトマト煮 ちりめんサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ 玉葱/ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/じゃがいも 玉葱 葱 みそ/オレンジ	お好み焼き	チキンのトマトソース煮 ちりめんサラダ 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/じゃがいも 玉葱 葱 みそ/オレンジ	お好み焼き
29	火	南瓜煮 豆腐と玉葱スープ	南瓜 / 豆腐 玉葱	南瓜のグラタン 豆腐のスープ 青菜のお浸し オレンジ	南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳/バター /豆腐 玉葱 白ネギ /ほうれん草 もやし 人参 /オレンジ	野菜粥	南瓜のグラタン わかめスープ 中華風お浸し オレンジ	南瓜 豚ミンチ 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 鶏ガラ/ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま /オレンジ	炊き込みご飯
30	水	白身魚煮 キャベツスープ	白身魚 /キャベツ 玉葱 人参	魚の味噌煮 もやしの和え物 オレンジ 野菜たっぷりスープ	白身 みそ 玉ねぎ/もやし 人参 胡瓜 /キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ/オレンジ	葱のラスク	魚の味噌マヨネーズ焼 のり和え オレンジ 野菜たっぷりスープ	白身 みそ マヨネーズ 玉ねぎ/もやし 人参 胡瓜 のり煮 /キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ コーン コンソメ/オレンジ	水無月

離乳食初期～中期のおやつは果物が離乳食用お菓子です。

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。)