

6月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

日	曜	初期 (5~6カ月)		中期 (7~8カ月)		後期 (9~11カ月)		おやつ
		献立メニュー	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材		
1	月	10倍粥 キャベツと人参のペースト	粥 具たくさんスープ 青菜の煮浸し	玉葱 人参 キャベツ 鶏ミンチ/ほうれん草 人参	具沢山スープ 青菜の和え物 かわり焼売 パナナ	玉葱 人参 キャベツ パン粉/ほうれん草 もやし 人参/鶏ミンチ 玉葱 小麦粉 片栗粉/パナナ		きなこ粥
2	火	10倍粥 じゃがいもと玉葱のペースト	粥 じゃがいもそぼろ煮 豆腐と人参の煮浸し	じゃが芋 玉葱 鶏ミンチ/豆腐 人参	じゃがいもそぼろ煮 みそ汁 切干大根とツナの煮物 オレンジ	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 小松菜 みそ/オレンジ		ミルクサブレ
3	水	10倍粥 大根と人参のペースト	粥 豆腐のそぼろ煮 大根との煮浸し	豆腐 鶏ミンチ 玉葱/大根 人参	豆腐ハンバーグ キャベツ煮込み すまし汁 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 片栗粉/キャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 豆腐 みそ/パナナ		じゃがいも煮
4	木	10倍粥 南瓜と玉葱のペースト	粥 キャベツの煮浸し 南瓜と豆腐の煮物	キャベツ 人参/南瓜 豆腐	鶏肉のトマトソース煮 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 みそ /オレンジ		乳児ビスケット
5	金	10倍粥 じゃがいもと人参のペースト	粥 白身魚煮 じゃがいもと玉葱の煮物	白身魚/じゃがいも 玉葱	白身魚煮 じゃが玉煮 五目汁 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 /オレンジ		パナナ
6	土	粥	粥 果物		パン 果物			
8	月	10倍粥 大根と人参のペースト	粥 じゃがいも煮 大根と人参の煮物	じゃがいも/大根 人参 鶏ミンチ	野菜スープ じゃがいも煮 大根サラダ パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 キャベツ しいたけ 豆乳 /じゃがいも/大根 胡瓜/パナナ		乳児ビスケット
9	火	10倍粥 じゃがいもと玉葱のペースト	粥 ブロッコリーとツナの煮物 じゃがいもと玉葱の煮物	ブロッコリー ツナ/じゃがいも 玉葱	鶏肉のケチャップ煮 うまっコリー みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン じゃがいも 椎茸 ケチャップ 片栗粉 /ブロッコリー ツナ 糸けずり/玉ねぎ 人参 小松菜 みそ/オレンジ		あべかわマカロニ
10	水	10倍粥 人参と玉葱のペースト	粥 じゃがいもそぼろ煮 豆腐と人参のすまし汁	じゃがいも 鶏ミンチ/豆腐 人参	みそ肉じゃが オレンジ スパゲティサラダ すまし汁	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 グリンピース みそ /スパゲティ 玉葱 人参 胡瓜 /豆腐 椎茸 人参 葱/オレンジ		おからマドレーヌ
11	木	10倍粥 大根と人参のペースト	粥 白身魚煮 大根と人参の煮物	白身魚/大根 人参	白身魚煮 ひじき煮 みそ汁 パナナ	白身魚/ひじき 玉葱 人参 /大根 人参 葱 みそ/パナナ		乳児ウェハース
12	金	10倍粥 キャベツと人参のペースト	粥 キャベツのそぼろ煮 豆腐と玉葱のすまし汁	キャベツ 人参 鶏ミンチ/豆腐 玉葱	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	鶏ミンチ キャベツ 人参 玉葱 /胡瓜 /豆腐 玉葱 人参 しいたけ 青梗菜/オレンジ		きなこ粥
13	土	粥	粥 果物		パン 果物			
15	月	10倍粥 じゃがいもと人参のペースト	粥 具たくさんスープ キャベツの煮浸し	じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー /キャベツ 人参	具沢山スープ キャベツの和え物 オレンジ	鶏肉 鶏レバー じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー /キャベツ 人参 胡瓜 /オレンジ		豆乳もち
16	火	10倍粥 キャベツと玉葱のペースト	粥 玉葱のそぼろ煮 玉葱と人参のスープ	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 玉葱 人参	鶏団子 コロコロポトフ 胡瓜和え オレンジ	鶏ミンチ 玉葱/塩昆布 人参 胡瓜 /キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも /オレンジ		ロールパン
17	水	10倍粥 玉葱とほうれん草のペースト	粥 白身魚煮 キャベツの煮浸し	白身魚 /キャベツ 人参	白身魚煮 すまし汁 キャベツの煮浸し パナナ	白身魚/キャベツ 人参 /玉葱 人参 ほうれん草/パナナ		お好み焼き
18	木	10倍粥 じゃがいもと玉葱のペースト	粥 じゃがいもと玉葱の煮物 キャベツのすまし汁	じゃがいも 玉葱 /キャベツ 人参 麩	野菜のそぼろ煮 じゃがいもの煮物 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 しいたけ ピーマン /じゃがいも 人参 ケチャップ /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ		ヨーグルト パナナ
19	金	10倍粥 玉葱と人参のペースト	粥 麩の煮込み 玉葱のそぼろ煮	麩 玉葱 人参/玉葱 鶏ミンチ	スパゲティ-ナポリタン ブロッコリー煮浸し スープ オレンジ	スパゲティ-鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ /ブロッコリー 人参 糸けずり/玉葱 なら /オレンジ		乳児せんべい
20	土	粥	粥 果物		パン 果物			
22	月	10倍粥 キャベツと人参のペースト	粥 玉葱のそぼろ煮 青菜の煮浸し	鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 小松菜 人参	鶏団子 青菜の煮浸し すまし汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 小松菜 /豆腐 えのき 人参 /パナナ		じゃがいももち
23	火	10倍粥 人参と豆腐のペースト	粥 ツナとほうれん草の和え物 豆腐煮込み	ツナ ほうれん草/豆腐 玉葱 人参	ポパイグラタン スープ 野菜の和え物 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 /豆腐 わかめ 白ネギ/もやし 人参 胡瓜 ささみ/オレンジ		わかめ粥
24	水	10倍粥 キャベツと玉葱のペースト	粥 白身魚煮 キャベツの煮物	白身魚 /キャベツ 人参	白身魚煮 キャベツの和え物 もやしのスープ パナナ	白身魚/キャベツ 胡瓜 /玉葱 もやし 人参 /パナナ		食パン
25	木	10倍粥 豆腐とじゃがいものペースト	粥 豆腐とじゃがいもの煮物 キャベツの煮物	豆腐 じゃがいも 鶏ミンチ/キャベツ 人参	人参粥 ハンバーグ キャベツの煮浸し スープ パナナ	米 人参/鶏ミンチ 豆腐 玉葱/キャベツ 人参/じゃがいも 玉葱 /パナナ		パンケーキ
26	金	10倍粥 南瓜と玉葱のペースト	粥 白身魚あんかけ 南瓜のそぼろ煮	白身魚 玉葱/南瓜 鶏ミンチ 人参	白身魚あんかけ 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 片栗粉 /南瓜 鶏ミンチ グリンピース/玉ねぎ 麩 人参 みそ/オレンジ		乳児ビスケット
27	土	粥	粥 果物		パン 果物			
29	月	10倍粥 じゃがいもとブロッコリーのペースト	粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 玉葱と人参のすまし汁	鶏肉 じゃがいも 玉葱/玉葱 人参	鶏肉とじゃがいもの照り煮 ブロッコリーの煮物 スープ オレンジ	玉葱 鶏肉 片栗粉 じゃがいも/ブロッコリー 胡瓜 /人参 玉葱 /オレンジ		パンケーキ
30	火	10倍粥 豆腐と人参のペースト	粥 白身魚煮 豆腐とじゃがいもの煮物	白身魚 人参 /豆腐 じゃがいも	白身魚煮 野菜の煮物 みそ汁 パナナ	白身魚 /人参 ピーマン ケチャップ /豆腐 じゃがいも みそ/パナナ		乳児せんべい

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。)