

2022年

6月

離乳食献立表

		初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	完了期 12~15ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥・小魚	軟飯・小魚
1	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・人参・れんこん・ごぼう・三度豆柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・チンゲン菜柔らか煮スープ	筑前煮(ちくわ・こんにゃく・干し椎茸・竹の子抜き) 人参スティック むらくも汁
2	木	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け じゃが芋・人参・三度豆柔らか煮 小松菜・玉ねぎ・わかめの味噌汁	焼きししゃも じゃが芋のきんぴら(ちくわ抜き) 小松菜と玉ねぎの味噌汁
3	金	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参柔らか煮スープ じゃが芋スティック スパゲティ・きゅうり・キャベツ・人参柔らかサラダ	ポークカレー(カレー粉抜き) じゃが芋スティック スパゲティサラダ(ハム抜き)
6	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・千切り大根・人参柔らか煮 人参スティック キャベツ・しめじの味噌汁	千切り大根とツナの炒め物 人参スティック キャベツとしめじの味噌汁
7	火	じゃが芋ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・人参柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツ柔らかスープ	ひじきご飯 人参スティック 野菜たっぷりスープ(ベーコン抜き)
8	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ツナ・れんこん・ごぼう・きゅうり・人参・コーン柔らかサラダ もやし・人参・玉ねぎ柔らかスープ	豆ごはん 白身魚のフライ れんこん入りごぼうサラダ もやしスープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
9	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン柔らか煮 人参スティック 舞茸・ごぼう・人参柔らかスープ	豚肉と野菜の味噌炒め(にんにく・生姜抜き) 人参スティック 舞茸汁
10	金	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン柔らか煮 人参スティック えのき・豆腐・わかめの味噌汁	焼きそば 人参スティック えのきと豆腐の味噌汁
13	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・椎茸柔らかスープ 人参スティック 春雨・きゅうり・人参・もやし・コーン柔らかサラダ	親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック 春雨サラダ(ハム抜き)
14	火	キャベツペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・人参・きゅうり・コーン・わかめ柔らかサラダ かぼちゃ・玉ねぎ・わかめの味噌汁	鮭の塩焼き 酢の物 かぼちゃの味噌汁
15	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・人参・れんこん・ごぼう柔らか煮 人参スティック 豆腐・人参・玉ねぎ柔らかスープ	五目きんぴら(ちくわ・こんにゃく抜き) 人参スティック 豆腐とニラのスープ
16	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参柔らか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎ柔らかスープ	麻婆豆腐(にんにく・生姜抜き) 人参スティック かきたま汁(蒲鉾抜き)
17	金	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参柔らかスープ じゃが芋スティック キャベツ・きゅうり・人参・コーン柔らかサラダ	チキンカレー(カレー粉抜き) じゃが芋スティック ミックスサラダ(ハム抜き)
20	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・もやし柔らかスープ 人参スティック じゃが芋・玉ねぎ・三度豆柔らか煮	栄養汁(カレー粉抜き) 人参スティック ジャーマンポテト(ベーコン抜き)
21	火	玉ねぎペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・玉ねぎすりつぶし ほうれん草すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ほうれん草・人参・もやし柔らか煮 麩・玉ねぎ・わかめの味噌汁	鯖のカレー煮(カレー粉抜き) ナムル風煮浸し(生姜抜き) 麩とわかめの味噌汁
22	水	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・椎茸・人参柔らか煮 じゃが芋スティック クリームコーン・チンゲン菜・人参柔らかスープ	酢豚(干し椎茸・生姜抜き) じゃが芋スティック 中華風コーンスープ
23	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏肝の柔らか煮 キャベツ・人参・きゅうり柔らかサラダ わかめ・椎茸の澄まし汁	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) キャベツのおかか和え そうめんの澄まし汁(蒲鉾・干し椎茸抜き)
24	金	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・じゃが芋・三度豆柔らか煮 人参スティック もやし・わかめの味噌汁	鶏じゃが(こんにゃく抜き) 人参スティック もやしの味噌汁
27	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン柔らかスパゲティ 人参スティック わかめ・ツナ・玉ねぎ・人参・もやし柔らかスープ	ナポリタンスパゲティ(ウインナー抜き) 人参スティック わかめスープ
28	火	豆腐ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・豆腐すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け もやし・人参・キャベツの納豆和え 豆腐・なめこ・わかめの味噌汁	赤魚の煮付け(生姜抜き) ネバネバ和え 豆腐となめこの味噌汁
29	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ツナ・ひじき・大豆・コーン・トマト・ミックスベジタブル柔らか煮 人参スティック 春雨・もやし・人参・玉ねぎ柔らかスープ	ひじきと大豆のトマト煮(にんにく抜き) 人参スティック 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
30	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・ピーマン柔らか煮 人参スティック じゃが芋・れんこん・玉ねぎ・人参柔らかスープ	野菜ビーフン 人参スティック 根菜のカレースープ(ベーコン・カレー粉抜き)

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆献立は、予定ですので一部変更することがあります。