



6月離乳食予定献立表



6月	昼						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
	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		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
1 火	全粥～軟飯 冬瓜の味噌汁（薄味） 野菜とひき肉のあんとし	米/冬瓜/鶏ささ身/ひき肉/小松菜/人参/	全粥 冬瓜の味噌汁（薄味） 野菜とひき肉のあんとし	米/冬瓜/鶏ささ身/ひき肉/小松菜/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/小松菜/人参/	野菜がゆ 育児用ミルク
2 水	全粥～軟飯 絹ごし豆腐すまし汁 野菜のそぼろ煮 オレンジ	米/絹ごし豆腐/なす/豚ひき肉/トマト/人参/オレンジ/	全粥～軟飯 絹ごし豆腐すまし汁 野菜のそぼろ煮 オレンジ	米/絹ごし豆腐/なす/豚ひき肉/トマト/人参/オレンジ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/絹ごし豆腐/きゅうり/なす/トマト/	野菜がゆ 育児用ミルク
3 木	全粥～軟飯 ヘチマの味噌汁（薄味） 白身魚の柔らか煮 ほうれん草の煮浸し	米/ヘチマ/豆腐/白身魚/ほうれん草/	全粥～軟飯 ヘチマの味噌汁（薄味） 白身魚の柔らか煮 ほうれん草の煮浸し	米/ヘチマ/豆腐/白身魚/ほうれん草/	10倍粥 だし汁 白身魚ペースト 豆腐ペースト 野菜ペースト	米/白身魚/豆腐/ほうれん草/	野菜がゆ 育児用ミルク
4 金	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 鶏ささみの柔らか煮 茹で野菜（きゅうり）	米/キャベツ/豆腐/鶏ささ身/ひき肉/玉ねぎ/きゅうり/	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 鶏ささみの柔らか煮 茹で野菜（きゅうり）	米/キャベツ/豆腐/鶏ささ身/ひき肉/玉ねぎ/きゅうり/	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト 野菜ペースト	米/豆腐/キャベツ/玉ねぎ/きゅうり/	芋がゆ 育児用ミルク
5 土	全粥～軟飯 じゃが芋のスープ 野菜のケチャップ柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/鶏ひき肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも/	全粥～軟飯 じゃが芋のスープ 野菜のケチャップ柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/鶏ひき肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/じゃがいも/	
7 月	全粥～軟飯 かぼちゃの味噌汁（薄味） 大根とささ身の煮物 白菜のおかか煮	米/栗かぼちゃ/わかめ/鶏ささ身/大根/白菜/にんじん/	全粥 かぼちゃの味噌汁（薄味） 大根とささ身の煮物 白菜のおかか煮	米/栗かぼちゃ/わかめ/鶏ささ身/大根/白菜/にんじん/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/栗かぼちゃ/大根/白菜/にんじん/	
8 火	全粥～軟飯 ゆし豆腐 麩と野菜のうま煮 茹で野菜（きゅうり）	米/ゆし豆腐/車麩/キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり/	全粥 ゆし豆腐 麩と野菜のうま煮 茹で野菜（きゅうり）	米/ゆし豆腐/車麩/キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり/	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト 野菜ペースト	米/ゆし豆腐/キャベツ/玉ねぎ/きゅうり/	鮭がゆ すりおろしりんご 育児用ミルク
9 水	全粥～軟飯 キャベツスープ（薄味） 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささ身/パクチョイ/	全粥 キャベツスープ（薄味） 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささ身/パクチョイ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/パクチョイ/	ミニホットケーキ 育児用ミルク
10 木	全粥～軟飯 豆腐の味噌汁（薄味） 焼き魚の野菜あんかけ モウイのおかか煮	米/豆腐/白身魚/玉ねぎ/赤ピーマン/ピーマン/モウイ/人参/	全粥 豆腐の味噌汁（薄味） 焼き魚の野菜あんかけ モウイのおかか煮	米/豆腐/わかめ/白身魚/玉ねぎ/赤ピーマン/モウイ/人参/	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト 白身魚ペースト 野菜ペースト	米/豆腐/白身魚/玉ねぎ/モウイ/人参/	野菜がゆ 育児用ミルク
11 金	全粥～軟飯 大根の味噌汁 鶏ささみの柔らか煮 パパイアの柔らか煮	米/大根/パパイア/豆腐/きゅうり/鶏ささみ/	全粥～軟飯 大根の味噌汁 鶏ささみの柔らか煮 パパイアの柔らか煮	米/大根/パパイア/豆腐/きゅうり/鶏ささみ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/きゅうり/パパイア/	バナナ 育児用ミルク
12 土	全粥～軟飯 だし汁 野菜の柔らか煮 すりおろしりんご	米/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン/りんご/	全粥～軟飯 だし汁 野菜の柔らか煮 すりおろしりんご	米/玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン/りんご/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト すりおろしりんご	米/玉ねぎ/キャベツ/人参/りんご/	
14 月	全粥～軟飯 鶏肉じゃが オクラの煮浸し トマト	米/鶏ささ身/玉ねぎ/人参/じゃがいも/オクラ/トマト/	全粥 鶏肉じゃが オクラの煮浸し トマト	米/鶏ささ身/玉ねぎ/人参/じゃがいも/オクラ/トマト/	10倍粥 だし汁 野菜のペースト	米/じゃがいも/玉ねぎ/トマト/人参/	
15 火	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 煮込み豆腐バーグ	米/ほうれん草/豆腐/合びき肉/豆腐/玉ねぎ/人参/	全粥 ほうれん草の味噌汁 煮込み豆腐バーグ	米/ほうれん草/豆腐/鶏ささ身/ひき肉/豆腐/玉ねぎ/人参/	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト 野菜ペースト	米/豆腐/ほうれん草/玉ねぎ/人参/	野菜がゆ 育児用ミルク

6月	昼						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
	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		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
16 水	全粥～軟飯 すまし汁（薄味） 千切りいりちーの柔らか煮 野菜のマヨネーズ和え	米/ゆで干切り/ 人参/鶏ささみ/ ブロッコリー/ 煮	全粥～軟飯 すまし汁（薄味） 千切りいりちーの柔らか煮 野菜のマヨネーズ和え	米/ゆで干切り/ 人参/鶏ささみ/ ブロッコリー/ 煮	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/ブロッ コリー/ 煮	野菜がゆ 育児用ミルク
17 木	全粥～軟飯 玉ねぎの味噌汁（薄味） 白身魚の柔らか煮 じゃが芋と人参の炒め煮	米/玉ねぎ/豆腐 /小松菜/白身魚 /じゃが芋/人参 /	全粥～軟飯 玉ねぎの味噌汁（薄味） 白身魚の柔らか煮 じゃが芋と人参の炒め煮	米/玉ねぎ/豆腐 /小松菜/白身魚 /じゃが芋/人参 /	10倍粥 だし汁 白身魚ペースト 野菜ペースト	米/白身魚/玉ね ぎ/白菜/ほうれ ん草/ 煮	味噌風味おじや 育児用ミルク
18 金	全粥～軟飯 野菜スープ（薄味） 鶏肉の柔らか煮 ポテトサラダ スイカ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃがいも/ 鶏ささ身/ パプリカ/きゅうり/ スイカ/ 煮	全粥～軟飯 野菜スープ（薄味） 鶏肉の柔らか煮 ポテトサラダ スイカ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃがいも/ 鶏ささ身/ パプリカ/きゅうり/ スイカ/ 煮	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃがいも/ 煮	鮭がゆ 育児用ミルク
19 土	全粥～軟飯 なすの味噌汁（薄味） 小松菜と豆腐の炒め煮 オレンジ	米/鶏ひき肉/玉ねぎ/ 人参/小松菜/なす/ 豆腐/ オレンジ/ 煮	全粥～軟飯 なすの味噌汁（薄味） 小松菜と豆腐の炒め煮 オレンジ	米/鶏ひき肉/玉ねぎ/ 人参/小松菜/なす/ 豆腐/ オレンジ/ 煮	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト 野菜ペースト	米/豆腐/玉ねぎ/ 人参/小松菜/なす 煮	
21 月	全粥～軟飯 冬瓜の味噌汁（薄味） 鶏ささみ柔らか煮 オクラの和え物	米/冬瓜/人参/ 鶏ささみ/オクラ/ 煮	全粥～軟飯 冬瓜の味噌汁（薄味） 鶏ささみ柔らか煮 オクラの和え物	米/冬瓜/人参/ 鶏ささみ/オクラ/ 煮	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/ 豆腐/じゃが芋 煮	
22 火	全粥～軟飯 厚揚げの味噌汁（薄味） 肉じゃが	米/厚揚げ/じゃがいも/ 人参/玉ねぎ/鶏ささ身/ 煮	全粥～軟飯 厚揚げの味噌汁（薄味） 肉じゃが	米/厚揚げ/じゃがいも/ 人参/玉ねぎ/鶏ささ身/ 煮	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト 野菜ペースト	米/豆腐/じゃがいも/ 人参/玉ねぎ/ 煮	野菜がゆ すりおろしりんご 育児用ミルク
23 水	慰 霊 の 日						
24 木	全粥～軟飯 冬瓜のスープ（薄味） 白身魚の煮物 ひじきのうま煮 トマト	米/人参/冬瓜/ 白身魚/ひじき/ 人参/トマト/ 煮	全粥～軟飯 冬瓜のスープ（薄味） 白身魚の煮物 ひじきのうま煮 トマト	米/人参/冬瓜/ 白身魚/ひじき/ 人参/トマト/ 煮	10倍粥 だし汁 魚ペースト 野菜ペースト	米/白身魚/冬瓜/ 人参/トマト/ 煮	芋がゆ 育児用ミルク
25 金	全粥～軟飯 レバーの味噌汁（薄味） かぼちゃの野菜そぼろ煮	米/豚肉/豚レバー/ じゃがいも/人参/ 栗かぼちゃ/玉ねぎ/ 人参/ピーマン/ 鶏ささ身/ 煮	全粥 じゃがいもの味噌汁（薄味） かぼちゃの野菜そぼろ煮 茹で野菜（きゅうり）	米/豚レバー/じゃがいも/ 人参/栗かぼちゃ/ 人参/ピーマン/鶏さ さ身ひき肉/きゅうり/ 煮	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃがいも/ 栗かぼちゃ/人参/ きゅうり/ 煮	野菜がゆ 育児用ミルク
26 土	全粥～軟飯 すまし汁（薄味） 野菜の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋 煮	全粥～軟飯 すまし汁（薄味） 野菜の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋 煮	10倍粥 だし汁 豆腐ペースト 野菜ペースト	米/豆腐/玉ねぎ/ 人参/じゃがいも/ 煮	野菜がゆ 育児用ミルク
28 月	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 野菜の柔らか煮 ヨーグルト	米/鶏ひき肉/玉ねぎ/ 人参/かぼちゃ/じゃが芋/ ゴーヤー/ハチマ/トマト/ なす/ほうれん草/ ヨーグルト 煮	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 野菜の柔らか煮 ヨーグルト	米/鶏ひき肉/玉ねぎ/ 人参/かぼちゃ/じゃが芋/ ゴーヤー/ハチマ/トマト/ なす/ほうれん草/ ヨーグルト 煮	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/栗かぼちゃ/ じゃがいも/トマト/ なす/ 煮	味噌風味おじや 育児用ミルク
29 火	全粥～軟飯 大根の味噌汁（薄味） 野菜とささ身の柔らか煮 人参いりちー柔らか煮	米/大根/鶏ささ身/ 玉ねぎ/パクチヨイ/ 人参/ 煮	全粥～軟飯 大根の味噌汁（薄味） 野菜とささ身の柔らか煮 人参いりちー柔らか煮	米/大根/鶏ささ身/ 玉ねぎ/パクチヨイ/ 人参/ 煮	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/玉ねぎ/ /パクチヨイ/人参/ 煮	鮭がゆ 育児用ミルク
30 水	全粥～軟飯 冬瓜のすり流し（薄味） 魚のごま味噌煮 きゅうりおかか和え	米/冬瓜/キング/レタス/ 人参/ きゅうり/ 煮	全粥～軟飯 冬瓜のすり流し（薄味） 魚のごま味噌煮 きゅうりおかか和え	米/冬瓜/キング/レタス/ 人参/ きゅうり/ 煮	10倍粥 だし汁 白身魚のペースト 野菜ペースト	米/白身魚/冬瓜/ レタス/人参/ 煮	ミニホットケーキ 育児用ミルク

＊離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることなすため食材ごとのペーストを準備します
 ＊お子さんの月齢や発達にあわせて食材や調理形態をかえていきます
 ＊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

