



# 6月離乳食予定献立表



6月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		ペースト状		
	献立		献立		献立		
1 木	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 人参煮(オレンジ煮)	米/じゃが芋/わかめ/鶏ささみ/キャベツ/玉ねぎ/人参	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 人参煮(オレンジ煮)	米/じゃが芋/わかめ/鶏ささみ/キャベツ/玉ねぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/キャベツ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
2 金	全粥~軟飯 大根の味噌汁 パイヤの柔らかか煮 豆腐の野菜あんかけ	米/大根/わかめ/パイヤ/豆腐/人参/ほうれん草	全粥 大根の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ ゆで野菜	米/大根/わかめ/豆腐/人参/ほうれん草/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/ほうれん草/豆腐	プレーンヨーグルト(りんご入り) 育児用ミルク
3 土	全粥~軟飯 里芋の味噌汁 野菜のそぼろ煮 果物	米/里芋/人参/わかめ/小松菜/玉ねぎ/鶏ひき肉/オレンジ	全粥 里芋の味噌汁 野菜のそぼろ煮 果物	米/里芋/人参/わかめ/小松菜/玉ねぎ/鶏ささみミンチ/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/小松菜/玉ねぎ/人参/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
5 月	全粥~軟飯 なすの味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 トマト	米/なす/かぼちゃ/玉ねぎ/人参/合挽ミンチ/トマト	全粥 なすの味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 トマト	米/なす/かぼちゃ/玉ねぎ/人参/鶏ささみミンチ/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/玉ねぎ/トマト/トマト	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
6 火	全粥~軟飯 野菜スープ 煮魚 和え物	米/玉ねぎ/人参/ほうれん草/白身魚/ブロッコリー	全粥 野菜スープ 煮魚 和え物	米/玉ねぎ/人参/ほうれん草/白身魚/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/白身魚	焼いも(茹で) 育児用ミルク
7 水	全粥~軟飯 レバーの味噌汁 かぼちゃの煮物 野菜のそぼろ煮	米/豚肉(レバー)/じゃが芋/人参/かぼちゃ/玉ねぎ/人参/合挽ミンチ	全粥 じゃが芋の味噌汁 かぼちゃの煮物 野菜のそぼろ煮	米/じゃが芋/人参/かぼちゃ/玉ねぎ/人参/鶏ささみミンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/かぼちゃ/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
8 木	全粥~軟飯 ヘチマの味噌汁 白身魚のあんこじ 人参の甘煮	米/ヘチマ/豚肉/白身魚/玉ねぎ/アーサ/人参	全粥 おつゆ麩の味噌汁 白身魚のあんこじ 人参の甘煮	米/おつゆ麩/白身魚/玉ねぎ/アーサ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/玉ねぎ/人参/白身魚	ホットケーキ 育児用ミルク
9 金	全粥~軟飯 ゆし豆腐 鶏肉の柔らかか煮 小松菜の煮浸し	米/ゆし豆腐/鶏ささみ/玉ねぎ/人参/小松菜/もやし	全粥~軟飯 ゆし豆腐 鶏肉の柔らかか煮 小松菜の煮浸し	米/ゆし豆腐/鶏ささみ/玉ねぎ/人参/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/小松菜/ゆし豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
10 土	パン(米)粥~パン 野菜スープ ささ身の柔らかか煮 果物	パン(米)/コーン/人参/ピーマン/玉ねぎ/鶏ささみ/オレンジ	パン(米)粥~パン 野菜スープ ささ身の柔らかか煮 果物	パン(米)/コーン/人参/ピーマン/玉ねぎ/鶏ささみ/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/コーン/きゅうり	しらすかゆ 育児用ミルク
12 月	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 豚肉と野菜の柔らかか煮 きゅうりの和え物	米/キャベツ/豆腐/わかめ/豚肉/玉ねぎ/ピーマン/春雨/きゅうり	全粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 きゅうりの和え物	米/キャベツ/豆腐/わかめ/鶏ささみ/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/きゅうり/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
13 火	全粥~軟飯 大根の味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/大根/わかめ/白身魚(さば)/玉ねぎ/ピーマン/人参/モーウイ	全粥 大根の味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/大根/わかめ/白身魚/玉ねぎ/ピーマン/人参/モーウイ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/玉ねぎ/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
14 水	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 豆腐ハンバーグ つま煮	米/ほうれん草/豆腐/玉ねぎ/ピーマン/鶏ささみミンチ/もやし	全粥 ほうれん草の味噌汁 豆腐ハンバーグ	米/ほうれん草/豆腐/玉ねぎ/ピーマン/鶏ささみミンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/玉ねぎ/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
15 木	全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐の野菜あん 茹で野菜	米/玉ねぎ/豆腐/人参/ブロッコリー/コーン/きゅうり	全粥 玉ねぎの味噌汁 豆腐の野菜あん 茹で野菜	米/玉ねぎ/豆腐/人参/ブロッコリー/コーン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/ブロッコリー/コーン/豆腐	パン粥~トースト 育児用ミルク

6月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		ペースト状		
	献立		献立		献立		
16 金	全粥~軟飯 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 ポテトサラダ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/鶏ささみ /じゃが芋/きゅう り/パプリカ	全粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らか煮 マッシュポテト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/鶏ささみ /じゃが芋/きゅう り/パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/キャベ ツ/じゃが芋/パプ リカ	野菜がゆ 育児用ミルク
17 土	スパゲティの柔らか煮 トマトスープ ヨーグルト	スパゲティ/玉ね ぎ/人参/ピーマン/ 鶏ささみ/キャベツ /トマト/ブレン ヨーグルト	全粥 野菜スープ 煮物 ヨーグルト	米/キャベツ/トマ ト/玉ねぎ/人参/ ピーマン/鶏ささみ /ブレンヨーグル ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/トマ ト/玉ねぎ/人参	しらすがゆ 育児用ミルク
19 月	全粥~軟飯 おつゆ麩のすまし汁 鶏じゃが オクラの煮浸し	米/おつゆ麩/鶏さ さみ/じゃが芋/人 参/玉ねぎ/オクラ	全粥 おつゆ麩のすまし汁 鶏じゃが オクラの煮浸し	米/おつゆ麩/鶏さ さみ/じゃが芋/人 参/玉ねぎ/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/トマト	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
20 火	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 煮魚 ほうれん草の煮浸し	米/豆腐/白身魚/玉 ねぎ/ほうれん草	全粥 豆腐の味噌汁 煮魚 ほうれん草の煮浸し	米/豆腐/白身魚/玉 ねぎ/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/豆腐/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
21 水	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 トマト煮 オクラの煮浸し	米/冬瓜/人参/わか め/トマト/鶏ささ み/オクラ	全粥 冬瓜の味噌汁 トマト煮 オクラの煮浸し	米/冬瓜/人参/わか め/トマト/鶏ささ み/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/人参/トマ ト	かぼちゃがゆ 育児用ミルク
22 木	全粥~軟飯 冬瓜スープ 野菜と麩の柔らか煮	米/冬瓜/もずく/人 参/麩/キャベツ/玉 ねぎ/もやし	全粥 冬瓜スープ 野菜と麩の柔らか煮	米/冬瓜/人参/麩/ キャベツ/玉ねぎ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/キャベツ/ 玉ねぎ/人参	蒸しパン 育児用ミルク
24 土	全粥~軟飯 スープ 野菜のそぼろ煮 おかか和え	米/じゃが芋/コー ン/鶏ささみミンチ /玉ねぎ/人参/ピー マン/オクラ	全粥 スープ 野菜のそぼろ煮 おかか和え	米/じゃが芋/コー ン/鶏ささみミンチ /玉ねぎ/人参/ピー マン/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/コー ン/玉ねぎ/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
26 月	全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏肉と大根の煮付け 白菜のおかか煮	米/玉ねぎ/人参/鶏 ささみ/大根/白菜/ 玉ねぎ/人参/ピー マン/オクラ	全粥 玉ねぎの味噌汁 鶏肉と大根の煮付け 白菜のおかか煮	米/玉ねぎ/人参/鶏 ささみ/大根/白菜/ 玉ねぎ/人参/ピー マン/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/大 根/白菜	野菜がゆ 育児用ミルク
27 火	全粥~軟飯 玉ねぎのスープ 春雨と野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し	米/玉ねぎ/人参/春 雨/ピーマン/鶏さ さみミンチ/小松菜	全粥 玉ねぎのスープ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ ピーマン/鶏ささみ ミンチ/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/小松菜/玉ねぎ/ 人参/コーン	ホットケーキ (きなこ入り) 育児用ミルク
28 水	全粥~軟飯 中味汁(汁) じゃが芋のそぼろ煮 野菜の柔らか煮	米/豚赤肉/じゃ がい芋/鶏ミンチ /玉ねぎ/人参/ブ ロccoliリー	全粥 中味汁(汁) じゃが芋のそぼろ煮 野菜の柔らか煮	米/じゃがい芋/ 鶏ミンチ/玉ねぎ /人参/ブロッコ リー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉 ねぎ/人参/ブ ロccoliリー	野菜がゆ 育児用ミルク
29 木	全粥~軟飯(青のり入り) 豆腐の味噌汁 野菜の旨煮 トマト	米/青のり/豆腐/わ かめ/小松菜/玉ね ぎ/鶏ささみ/トマ ト	全粥(青のり入り) 豆腐の味噌汁 野菜の旨煮 トマト煮	米/青のり/豆腐/わ かめ/小松菜/玉ね ぎ/鶏ささみ/トマ ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/小松菜/玉ねぎ/ トマト/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
30 金	全粥~軟飯 冬瓜のすまし汁 魚の味噌煮 茹で野菜	米/冬瓜/白身魚 (鮭)/レタス/ きゅうり	全粥 冬瓜のすまし汁 魚の味噌煮 茹で野菜	米/冬瓜/白身魚/レ タス/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/冬瓜/きゅうり/ レタス/白身魚	果物 (バナナ) 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・食べることをなら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を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

\* 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