



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		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 土	全粥~軟飯 じゃが芋とコーンのスープ 鶏肉と野菜の柔らかか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/コーン/ 玉ねぎ/人参/ブ ロccoli/鶏ささ み/	全粥 じゃが芋とコーンのスープ 鶏肉と野菜の柔らかか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/コーン/ 玉ねぎ/人参/ブ ロccoli/鶏ささ み/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/ ブロccoli/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
3 月	全粥~軟飯 じゃがいもの味噌汁 豆腐のおやき(青のり) キャベツの煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/ 豆腐/青のり/玉ね ぎ/キャベツ	全粥 味噌汁 豆腐のあんかけ(青のり) キャベツの煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/ 豆腐/青のり/玉ね ぎ/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/ キャベツ/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
4 火	全粥~軟飯 大根の味噌汁 パパイアの柔らかか煮 茹で野菜	米/大根/わかめ/パ パイア/人参/豆腐/ きゅうり	全粥 大根の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 煮浸し	米/大根/わかめ/玉 ねぎ/人参/豆腐/ 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/玉ね ぎ/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
5 水	全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉と野菜の柔らかか煮 きゅうりのおかか煮	米/玉ねぎ/人参/豚 肉/ピーマン/トマト/ きゅうり	全粥 玉ねぎの味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 きゅうりの煮浸し	米/玉ねぎ/人参/豚 肉/ピーマン/トマト/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ きゅうり/トマト	果物 (オレンジ~コンポート) 育児用ミルク
6 木	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 煮魚 ほうれん草の煮浸し	米/冬瓜/豆腐/白身 魚/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/ほ うれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/冬 瓜/白身魚/	ヒラヤチー 育児用ミルク
7 金	全粥~軟飯 野菜スープ 大根のそぼろ煮 茹で野菜	米/チンゲン菜/人参/ 大根/鶏ささみ (豚)ミンチ/きゅ うり	全粥 野菜スープ 大根のそぼろ煮 煮浸し	米/チンゲン菜/人参/ 大根/鶏ささみ/ミ ンチ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/チンゲン菜/人参/ 大根/ゆり	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
8 土	スパゲティの柔らかか煮 野菜スープ トマト	スパゲティ/鶏さ さみ/玉ねぎ/人参/ ピーマン/キャベツ/ わかめ/トマト	全粥 キャベツスープ 野菜のそぼろ煮	米/キャベツ/わかめ/ 玉ねぎ/人参/鶏さ さみ/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/トマト	蒸し(焼き)かぼちゃ 育児用ミルク
10 月	全粥~軟飯 マトスープ かぼちゃのそぼろ煮 煮浸し	米/トマト/玉ねぎ/ じゃが芋/人参/かほ ちや/ひき肉/オクラ	全粥 マトスープ かぼちゃのそぼろ煮 煮浸し	米/トマト/玉ねぎ/ じゃが芋/人参/かほ ちや/ひき肉/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/か ぼちや/じゃが芋	蒸しパン 育児用ミルク
11 火	全粥~軟飯 レバーの味噌汁 魚と野菜の煮物 茹で野菜	米/豚肉(レバー)/ じゃが芋/人参/鮭 (白身魚)/キャベ ツ/きゅうり	全粥 じゃが芋の味噌汁 魚と野菜の煮物 茹で野菜	米/じゃが芋/人参/ 鮭/キャベツ/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/人参/ キャベツ/白身魚	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
12 水	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 白菜のおかか煮	米/キャベツ/豆腐/ わかめ/鶏ささみ/大 根/白菜/人参	全粥 キャベツの味噌汁 鶏肉と野菜の柔らかか煮 白菜のおかか煮	米/キャベツ/豆腐/ わかめ/鶏ささみ/大 根/白菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/大根/白菜/ 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
13 木	全粥~軟飯 ほうれん草のすまし汁 煮魚 煮浸し	米/ほうれん草/玉ね ぎ/人参/白身魚/ブ ロccoli	全粥 ほうれん草のすまし汁 煮魚 煮浸し	米/ほうれん草/玉ね ぎ/人参/白身魚/ブ ロccoli	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/玉ね ぎ/人参/ブロッコ リー	パン粥~トースト (シュガー) 育児用ミルク
14 金	全粥~軟飯 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らかか煮 果物	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/鶏ささみ/ じゃが芋/パプリカ/ メロン	全粥 野菜スープ 鶏肉と野菜の柔らかか煮 果物	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/鶏ささみ/ じゃが芋/パプリカ/ メロン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃが芋	ホットケーキ 育児用ミルク

15 土	うどんの柔らかか煮 トマトの和え物 果物	うどん/白菜/人参/ 豚肉/トマト/きゅう り/バナナ	うどんの柔らかか煮 トマトの和え物 果物	うどん/白菜/人参/ 鶏ささみ/トマト/ きゅうり/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/トマ ト	しらすかゆ 育児用ミルク
17 月	全粥～軟飯 貝だくさん味噌汁 煮物	米/豚肉/豆腐/大根/ 山東菜/人参/鶏肉/ レタス	全粥～軟飯 貝だくさん味噌汁 煮物	米/豆腐/大根/山東 菜/人参/鶏ささみ/ レタス	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/山東菜/人 参/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
18 火	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 豆腐ハンバーグ 温サラダ風	米/ほうれん草/ひき 肉/玉ねぎ/ピーマン/ 豆腐/もやし/人参	全粥 ほうれん草の味噌汁 炒り豆腐	米/ほうれん草/ひき 肉/玉ねぎ/ピーマン/ 豆腐/人参	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/人参	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
19 水	全粥～軟飯 へちまの味噌汁 煮魚 バナイヤの柔らかか煮	米/へちま/豚肉/白 身魚/バナイヤ/人参	全粥 なすの味噌汁 煮魚 じゃが芋のきんぴら風	米/なす/白身魚/ じゃが芋/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃが芋/人参/ 白身魚	野菜かゆ 育児用ミルク
20 木	全粥～軟飯 玉ねぎのスープ ブロッコリーと鶏肉の柔らかか煮 人参の甘煮	米/玉ねぎ/人参/ブ ロccoli/ささ身	全粥 玉ねぎのスープ ブロッコリーと鶏肉の柔らかか煮 人参の甘煮	米/玉ねぎ/人参/ブ ロccoli/ささ身	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブ ロccoli	果物 (りんご～コンポート) 育児用ミルク
21 金	全粥～軟飯 冬瓜スープ チキンのマーメイド煮 豆腐の野菜あん	米/冬瓜/鶏肉/マー メイド/人参/豆腐/ ひじき/玉ねぎ/ キャベツ/もやし	全粥 冬瓜スープ 豆腐の野菜あん 煮浸し	米/冬瓜/人参/豆腐/ ひじき/玉ねぎ/キャ ベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/キャ ベツ/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
22 土	全粥～軟飯 じゃが芋の味噌汁 小松菜のそぼろ煮 煮浸し	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/小松菜/鶏ひ き/オクラ	全粥 じゃが芋の味噌汁 小松菜のそぼろ煮 煮浸し	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/小松菜/鶏ひ き/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/小松菜/ オクラ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
24 月	全粥～軟飯 スープ 鶏じゃが おかか煮	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/じゃが芋/鶏さ さみ/きゅうり	全粥 スープ 鶏じゃが 煮浸し	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/じゃが芋/鶏さ さみ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/トマト/じゃが芋/ 玉ねぎ/人参	野菜かゆ 育児用ミルク
25 火	全粥～軟飯 ゆし豆腐 魚のおろし煮 煮浸し	米/ゆし豆腐/さば (白身魚)/大根/小 松菜/人参/もやし	全粥 ゆし豆腐 魚のおろし煮 煮浸し	米/ゆし豆腐/白身魚/ 大根/小松菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/大根/小松菜/人 参/白身魚	ホットケーキ (きなこ入り) 育児用ミルク
26 水	全粥～軟飯 大根の味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 煮浸し	米/大根/わかめ/鶏 ささみ/玉ねぎ/ピー マン/人参/モーワイ	全粥～軟飯 大根の味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 煮浸し	米/大根/わかめ/鶏 ささみ/玉ねぎ/ピー マン/人参/モーワイ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/玉ねぎ/人 参/きゅうり	焼いも(茹で) 育児用ミルク
27 木	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 小松菜と鶏肉の柔らかか煮 茹で(蒸し)野菜	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/小松菜/鶏 ささみ/じゃが芋/ さつま芋	全粥 キャベツの味噌汁 小松菜と鶏肉の柔らかか煮 茹で(蒸し)野菜	米/キャベツ/玉ね ぎ/人参/小松菜/鶏 ささみ/じゃが芋/ さつま芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/さつ ま芋/小松菜キャ ベツ	野菜かゆ 育児用ミルク
28 金	全粥～軟飯 中味汁(汁) かぼちゃのそぼろ煮 野菜の柔らかか煮	米/豚赤肉/かほ ちゃ/鶏ミンチ/玉 ねぎ/人参/ブロッ コリー	全粥 中味汁(汁) かぼちゃのそぼろ煮 野菜の柔らかか煮	米/かぼちゃ/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/かぼちゃ/玉ね ぎ/人参/ブロッコ リー	果物 (バナナ) 育児用ミルク
29 土	パン(米)粥～パン 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らかか煮 果物	パン(米)/玉ねぎ/ コーン/キャベツ/鶏 ささみ/バナナ	パン(米)粥 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らかか煮 果物	パン(米)/玉ねぎ/ コーン/キャベツ/鶏 ささみ/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/キャベツ/ コーン/きゅうり	野菜かゆ 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、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