

6月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

		中期(7~8カ月)		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	おやつ	献立メニュー	主な食材	おやつ
1	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
3	月	豆腐のそぼろ煮 青菜の煮浸し	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 /青菜 人参	鶏肉の照り煮 すまし汁 青菜の煮浸し	鶏肉/豆腐 麩 葱 わかめ/青菜 人参 ひじき	ロールパン	鶏肉のごまみそ焼き すまし汁 鉄分たっぷりサラダ ミントマト	鶏肉もも ごま/青菜 ひじき 人参 コーン マヨドレ /豆腐 麩 葱 ワカメ	揚げパン
4	火	白身魚煮 キャベツ煮込み	白身魚/キャベツ 人参	豚肉と玉葱煮 三色和え みそ汁 果物	豚肉 玉葱/青菜 もやし 人参/キャベツ 人参 みそ	しらす粥	豚肉の生姜焼き 三色和え みそ汁 果物	豚肉 生姜 玉葱/青菜 もやし 人参 かつお節/南瓜 きゃべつ 揚げ 人参 みそ	梅しらすおにぎり
5	水	野菜のそぼろ煮 じゃが煮	鶏ミンチ 人参 玉葱 ブロッコリー /じゃがいも 玉葱	八宝菜 みそ汁 果物	鶏ミンチ 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー /メークイン 玉葱	きなこ粥	八宝菜 蒸し餃子 みそ汁 果物	豚肉 えび 人参 玉葱 たけのこキャベツ 椎茸 ブロッコリー /餃子/メークイン 玉葱 揚げ わかめ 葱 みそ	きな粉おにぎり
6	木	豆腐のあんかけ 南瓜煮	豆腐 人参 玉葱/南瓜	豆腐のあんかけ ナムル みそ汁 果物	豆腐 人参 玉葱 椎茸/もやし 胡瓜 人参 /南瓜 みそ	赤ちゃんせんべい	揚げ豆腐 ナムル みそ汁 果物	豆腐 卵 ひじき 人参 焼きちくわ 椎茸/もやし 胡瓜 人参 ごま/えのき 南瓜 みそ	ジャージャーめん
7	金	白身魚煮 キャベツ煮込み	白身魚/キャベツ 人参 胡瓜	白身魚煮 キャベツのごま酢和え すまし汁 果物	白身魚/キャベツ 胡瓜 人参 /そうめん 人参 葱	乳児用ビスケット	白身魚のフライ キャベツのごま酢和え すまし汁 果物	白身魚 小麦粉 卵 パン粉/キャベツ 胡瓜 人参 ちくわ 卵 ごま /そうめん わかめ 人参 椎茸 葱	お菓子
8	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
10	月	白身魚煮 玉葱と人参煮込み	白身魚/玉葱 人参	煮込みうどん 胡瓜和え 白身魚煮 果物	うどん 玉葱 人参/胡瓜/白身魚	蒸しパン	カレーうどん ウィンナー 胡瓜のぼりぼり 果物	うどん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 葱 揚げ しいたけ カレールウ /ウィンナー/胡瓜 ごま油	カルピス蒸しパン
11	火	豆腐あんかけ キャベツ煮込み	豆腐 トマト/キャベツ 玉葱 人参	鶏ささみのあんかけ 豆腐のサラダ みそ汁 果物	ささみ 人参 玉葱 青梗菜/豆腐 トマト 胡瓜 /キャベツ 玉葱 人参 みそ	食パン	鶏ささみの甘酢あんかけ 豆腐のサラダ みそ汁 果物	ささみ 卵 小麦粉 片栗粉 人参 玉葱 青梗菜 コーン 片栗粉 /胡瓜 豆腐 コントマト わかめ ごま油/キャベツ 玉葱 人参 みそ	フレンチトースト
12	水	玉葱のそぼろ煮 青菜煮浸し	玉葱 人参 鶏ミンチ/青菜 人参	鶏団子の煮物 切り干し煮 すまし汁 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参/切り干し大根 人参 椎茸 /えのき 青菜	ヨーグルト バナナ	豚肉のマヨ炒め 切り干しの煮物 かき玉汁 果物	豚肉 にんにく 生姜 マヨネーズ/切り干し 人参 椎茸 はんぺん 揚げ いんげん/卵 えのき 青菜	ヨーグルト バナナ
13	木	大根のそぼろ煮 南瓜煮	大根 鶏ミンチ/南瓜 玉葱	大根のそぼろ煮 青菜ののり和え 豆乳みそ汁	大根 鶏ミンチ/青菜 人参 のり佃煮 /南瓜 玉葱 みそ 豆乳	赤ちゃんせんべい	おでん 青菜ともやしの磯部和え 豆乳みそ汁 ミントマト	大根 人参 卵 はんぺん ちくわ 厚揚げ/青菜 もやし 人参 のり佃煮/南瓜 玉葱 葱 みそ 豆乳	ミルククッキー
14	金	白身魚あんかけ 大根煮	白身魚 人参/大根 人参	鶏肉の照り煮 納豆和え みそ汁 いちご	鶏肉 片栗粉/青菜 人参 納豆/大根 人参 みそ/いちご	乳児用ビスケット	鶏肉のから揚げ 納豆和え カレースープ いちご	鶏肉 片栗粉/青菜 人参 納豆/大根 人参 カレールウ /いちご	お菓子
15	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
17	月	豆腐と大根 じゃが芋煮	豆腐 人参 大根/じゃが芋	ツナとじゃが芋のマヨ焼き 五目汁 春雨サラダ 果物	ツナ じゃが芋 玉葱 卵 牛乳 チーズ/春雨 人参 胡瓜/鶏肉 大根 人参 豆腐	食パン	ツナとじゃが芋のマヨネーズ焼き 五目汁 春雨サラダ 果物	ツナ じゃが芋 玉葱 マヨネーズ 卵 牛乳 チーズ/春雨 人参 胡瓜 かにかま/鶏肉 大根 人参 豆腐 ごぼう 青菜	ジャムサンド
18	火	さつま芋のそぼろ煮 キャベツ煮込み	鶏ミンチ さつま芋/キャベツ	さつま芋のそぼろ煮 みそ汁 切り干し煮 果物	鶏ミンチ さつま芋/切り干し大根 人参 /キャベツ みそ	バナナ せんべい	サクラエビのかき揚げ みそ汁 切り干しと胡瓜のごま和え 果物	サクラエビ さつま芋 玉葱 人参 えんどう 天ぷら粉 /切り干し 胡瓜 人参 ごま/キャベツ 揚げ わかめ みそ	バナナ ビスケット
19	水	豆腐のあんかけ 玉葱煮込み	豆腐 鶏ミンチ 人参/玉葱 人参	豆腐のあんかけ キャベツ和え すまし汁 果物	豆腐 茄子 鶏ミンチ 人参/キャベツ 人参 /玉葱 人参	ヨーグルトケーキ	野菜たっぷり麻婆 キャベツのおかか和え 卵スープ 果物	豆腐 鶏ミンチ 茄子 たけのこ れんこん ピーマン 葱/キャベツ 青菜 人参 かつお節/卵 えのき 玉葱 片栗粉	ヨーグルト レーズンケーキ
20	木	野菜のそぼろ煮 キャベツ和え	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 /キャベツ 人参	豚肉と野菜のケチャップ煮 キャベツのおかか和え 人参スープ	豚肉 人参 玉葱 メークイン ケチャップ/胡瓜 キャベツ 人参/人参 玉葱 小麦粉 牛乳	豆乳くずもち	酢豚 キャベツのみそドレッシング 人参スープ 果物	豚もも 生姜 人参 玉葱 メークイン 干し椎茸 ケチャップ /キャベツ 胡瓜 人参 コーン/人参 玉葱 小麦粉 牛乳 生クリーム バター	豆乳くずもち
21	金	鶏団子煮 じゃが芋煮	鶏ミンチ 玉葱/じゃが芋 人参	五目野菜つくね ポテトサラダ みそ汁 果物	鶏ミンチ 人参 玉葱 ごぼう れんこん 葱 /メークイン 人参 胡瓜/豆腐 なめこ わかめ みそ	乳児用ビスケット	五目野菜つくね ポテトサラダ 赤だしみそ汁 果物	鶏ミンチ 人参 玉葱 ごぼう れんこん いんげん 葱 椎茸 生姜 /メークイン 胡瓜 人参 卵 ハム マヨネーズ/なめこ 豆腐 わかめ 赤だし	お菓子
22	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
24	月	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリー	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 /ブロッコリー	大豆のケチャップ煮 キャベツスープ ブロッコリーのごま酢和え 果物	鶏ミンチ 大豆水煮 玉葱 メークイン 人参 ケチャップ /ブロッコリー 胡瓜 人参/キャベツ 人参 玉葱	蒸しパン	ポークビーンズ キャベツスープ ブロッコリーのごま酢和え 果物	豚肉 玉葱 人参 メークイン 水煮大豆 椎茸 ケチャップ グリンピース /ブロッコリー 胡瓜 人参 ちくわ/キャベツ 人参 玉葱 コンソメ	くるくるソーセージ
25	火	豆腐煮込み 胡瓜和え	豆腐 玉葱 人参/胡瓜 人参	白身魚あんかけ スパゲティサラダ みそ汁 果物	白身魚 玉葱 人参/スパゲティ 人参 胡瓜 /豆腐 わかめ みそ	食パン	ワカメご飯 えびフライ スパゲティサラダ ブロッコリー みそ汁 果物	米 わかめ/えび 小麦粉 卵 パン粉/スパゲティ 人参 胡瓜 ブロッコリー/豆腐 わかめ みそ	かたつむりケーキ
26	水	南瓜のそぼろ煮 大根煮	鶏ミンチ 南瓜/大根 人参	南瓜グラタン 胡瓜和え 五目汁 果物	南瓜 鶏肉 玉葱 小麦粉 バター 牛乳/胡瓜 人参 /大根 人参 白菜	バナナ	南瓜グラタン 中華風サラダ 五目汁 果物	南瓜 鶏肉 玉葱 しめじ 小麦粉 バター 牛乳/マロニー 胡瓜 人参 卵 かにかま/大根 人参 白菜 玉葱	バナナ カステラ
27	木	大根と豆腐煮 青菜煮浸し	大根 豆腐/青菜 人参	白身魚 みそ/青菜煮浸し けんちん汁 果物	白身魚/青菜 人参 胡瓜/大根 人参 豆腐	赤ちゃんせんべい	白身魚のみそ煮 青菜のごま和え けんちん汁 果物	白身魚 みそ/青菜 人参 胡瓜 えのき/大根 人参 豆腐 豚肉 ごぼう	いろいろ
28	金	キャベツのそぼろ煮 大根と人参煮	キャベツ 人参 玉葱 鶏ミンチ /大根 人参	キャベツのそぼろ煮 五目豆 みそ汁 果物	キャベツ 人参 玉葱 鶏ミンチ/大豆水煮 人参 /大根 人参 みそ	乳児用ビスケット	豚しゃぶサラダ 五目豆煮 みそ汁 果物	豚肉 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ 和風ドレ/大豆水煮 大根 人参 椎茸 こんやく/切り干し 揚げ 人参 みそ	お菓子
29	土	パン粥 果物		パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		

離乳食初期～中期のおやつは果物が離乳食用お菓子です。
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。)