

2020年度

6月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ
1	月	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 白菜 人参 胡瓜	おかし
2	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみぞ煮 サラダ	鶏肉 人参 胡瓜 玉ねぎ (ツナ みぞ マヨレ ケチャップ)	おかし
3	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と野菜の煮物 大根と胡瓜の和え物	白身魚と野菜のみぞ煮 大根と胡瓜のおかか和え	白身魚 大根 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ (かつお節)	ホットケーキ
4	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏じゃが いんげんの和え物	鶏じゃが いんげんのマヨレ和え	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ いんげん(マヨレ)	おかし
5	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物	鶏肉と野菜のみぞ煮 キャベツのおかか和え	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (みぞ かつお節)	チーズトースト
6	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	煮込みうどん	煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	おかし
8	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚の煮物 みぞ汁 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 さつまいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき みぞ)	キャロットホットケーキ
9	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 具沢山スープ	野菜たっぷり鶏バーグ 具沢山スープ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ	おかし
10	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	フルーツ和え
11	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん スープ	具入りごはん スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ローコリー	蒸しパン
12	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	パンがゆ サラダ スープ	食パン サラダ シチュー	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨレ)	ゆかりごはん
13	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	おじや	おじや	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし
15	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あんかけごはん 具沢山汁	あんかけごはん 具沢山汁	鶏肉 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みぞ)	チーズクッキー
16	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜のみぞ煮 野菜の和え物	鶏肉 キャベツ 胡瓜 大根 玉ねぎ 人参 わかめ (みぞ)	おかし
17	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜のみぞ煮 清汁	白身魚 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ (みぞ)	人参ジャムサンドイッチ
18	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ねぎ ぶ	おかし
19	金	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	鶏肉と大豆の煮物 南瓜サラダ	鶏肉と大豆のケチャップ煮 南瓜サラダ	鶏肉 大豆 人参 玉ねぎ 南瓜 胡瓜 人参 (ケチャップ マヨレ)	お好み焼き
20	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 大豆 玉ねぎ シラス (みぞ)	おかし
22	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あけほのごはん 具沢山汁 胡瓜の和え物	あけほのごはん 具沢山汁 胡瓜の和え物	鶏肉 豆腐 人参 大根 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 (ジャコ みぞ)	ふかしいも
23	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のケチャップ煮 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ (マヨネーズ ケチャップ)	バナナ・おかし
24	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	筑前煮風 こまつなっとう	筑前煮風 こまつなっとう	鶏肉 納豆 大根 人参 いんげん 小松菜 (ジャコ かつお節)	きな粉トースト
25	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (ケチャップ マヨレ)	いもごはん
26	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 シラス 胡瓜 (マヨレ)	おかし
27	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 人参 もやし	おかし
29	月	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚の煮物 切干大根煮 みぞ汁	白身魚 玉ねぎ 人参 南瓜 玉ねぎ ねぎ (切干大根 みぞ)	シュガートースト
30	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 シラス 胡瓜 トマト (小麦粉 マーガリン ケチャップ ジャコ)	おかし

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。

()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。

食材の状況により変更する場合があります。

