

2022年度

6月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	初期	中期	後期	使用食材	おやつ
1	水	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③切干大根と野菜の和え物	白身魚 人参 胡瓜 玉ねぎ キャベツ (切干大根 みぞ)	(1)さつまいものバター焼き
2	木	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ ③温野菜の和え物	①ロールパン ②クリームスープ ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (ロールパン 小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨネ)	(1)わかめ粥
3	金	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③もやしの和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③もやしの和え物	鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 もやし	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい
4	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①おじや	①おじや	鶏肉 ピーマン 人参 キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
6	月	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②具沢山汁 ③キャベツの和え物	①お粥 ②具沢山汁 ③キャベツのおかか和え	鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ (かつお節 みぞ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
7	火	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③けんちん汁風	①お粥 ②白身魚の天ぷら ③けんちん汁風	鶏肉 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	(1)チーズトースト
8	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のトマト煮 ③野菜の和え物	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ トマトジュース)	(1)フルーツ和え (2)赤ちゃんせんべい
9	木	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③南瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③マッシュ南瓜のマヨネ和え	鶏肉 南瓜 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 (みぞ マヨネ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
10	金	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥(ほうれん草とどぼろのせ) ②清汁	①お粥(ほうれん草とどぼろのせ) ②清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)蒸しパン
11	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りお粥	①具入りお粥	鶏肉 ねぎ キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
13	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③野菜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし わかめ (みぞ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
14	火	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③粉ふきいも	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③じゃがいもとツナの和え物	鶏肉 じゃがいも ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ (ツナ みぞ)	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい
15	水	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③春雨スープ	鶏肉 人参 もやし たら ねぎ 玉ねぎ (切干大根 春雨)	(1)シュガートースト
16	木	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①スパゲティー煮 ②野菜入りマッシュポテト	①スパゲティー煮 ②野菜入りマッシュポテト	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (トマトジュース マヨネ)	(1)ひじき粥
17	金	①こしがゆ(おもゆ) ②南瓜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③もつ煮	白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 (鶏肝臓 みぞ)	(2)焼きうどん
18	土	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パン粥 ②スープ	①食パン ②スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
20	月	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②鶏肉とさつまいもの煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉とさつまいものみぞ煮 ③胡瓜のジャコ和え風	鶏肉 さつまいも 人参 胡瓜 玉ねぎ ねぎ (みぞ ジャコ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
21	火	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨネ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
22	水	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②鶏じゃが風煮 ③納豆和え	①お粥 ②鶏じゃが風煮 ③納豆和え	鶏肉 納豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 (かつお節)	(1)ホットケーキ
23	木	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③清汁	白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 豆腐 ねぎ (みぞ)	(1)南瓜ケーキ
24	金	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③温野菜の和え物 ④スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 カリフラワー (マヨネ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
25	土	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①具入りうどん	①具入りうどん	鶏肉 白菜 もやし 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
27	月	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③大豆入りひじき煮	白身魚 人参 大根 小松菜 (大豆 ひじき)	(1)コーンフレーククッキー
28	火	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②筑前煮風 ③野菜の和え物	①お粥 ②筑前煮風 ③野菜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ	(1)食パン
29	水	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜ペースト	①具入りうどん ②野菜の和え物	①具入りうどん ②野菜の和え物	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	(1)ゆかり粥
30	木	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③野菜の和え物	鶏肉 ほうれん草 人参 白菜 (春雨 みぞ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット

※おやつは後期のみです。

赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。
 中期はこんぶ、後期はかつお節を使用して出汁をとっています。後期は、味付けにしょうゆ・砂糖を少量使用しています。
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。
 ()は後期のための食材です。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。

