

# 2023年度 6月 離乳食(初期・中期・後期)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	木		①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 胡瓜 人参 玉ねぎ カリフラワー (マヨドレ)	(1)蒸しパン
2	金	おもゆ	①お粥 ②野菜と豆腐の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②野菜と豆腐の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 (もやし ねぎ みそ)	(1)バナナ (2)あかちゃんせんべい
3	土	こしがゆ	①スパゲティー煮	①スパゲティー煮	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン (トマトジュース)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
5	月	お粥	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 (もやし わかめ)	(1)ヨーグルトあえ (2)あかちゃんせんべい
6	火		①パン粥 ②スープ ③温野菜の和え物	①ロールパン ②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 キャベツ 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨドレ)	(1)わかめお粥
7	水		①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③いんげんの和え物	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③みぞ汁	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん (わかめ みそ)	(1)ベジロール(人参)
8	木	ペースト・とろとろ煮	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 (ねぎ)	(1)フルーン (2) あかちゃんせんべい
9	金	玉ねぎ	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 (ねぎ)	(1)シュガートースト
10	土	人参	①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (ねぎ みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
12	月	大根	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	ご飯 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 小麦粉 マーガリン)	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ
13	火	白菜	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん パプリカ フロッキー	(1)食パンスティック
14	水	キャベツ	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ぶ (ジャコ ねぎ)	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
15	木	小松菜	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③具沢山汁	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③4具沢山汁	ご飯 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ (ねぎ みそ)	(1)ロールパン
16	金	ほうれん草	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③じゃがいもマッシュ	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③切干大根と野菜の煮物	ご飯 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (ねぎ みそ)	(1)お好み焼き風
17	土	フロッキー	①お粥 ②具沢山汁	①お粥 ②具沢山汁	ご飯 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 (ねぎ みそ 牛乳)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
19	月	じゃがいも	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
20	火	さつまいも	①お粥 ②白身魚の煮物 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	ご飯 白身魚 鶏肝臓 さつまいも 玉ねぎ 人参 (ねぎ みそ)	(1)オレンジ (2)ビスケット
21	水	豆腐	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③ほうれん草の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③ほうれん草の和え物	ご飯 鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ (ねぎ)	(1)ジャコトースト
22	木		①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 胡瓜 (トマトジュース マヨドレ)	(1)ゆかりお粥
23	金		①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②筑前煮風物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 キャベツ 胡瓜 いんげん	(1)バナナケーキ
24	土		①パン粥 ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 豆乳	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
26	月	離乳食開始状況に 合わせて一人ひとり、 形状を変えていきます。	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と小松菜のみぞ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 人参 小松菜 大根 (ひじき 大豆 みそ)	(1)じゃがいものチーズ焼き
27	火		①具沢山うどん ②マッシュポテト	①具沢山うどん ②じゃがいもとツナの和え物	うどん 鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ 里芋 (ツナ ねぎ みそ)	(1)ジャコお粥
28	水		①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ 人参 (わかめ かつお節 みそ)	(1)シュガートースト
29	木		①具入りお粥 ②スープ	①具入りお粥 ②スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッキー キャベツ	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
30	金		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	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (マヨドレ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット

一人ひとりの様子を見ながら、発達に合わせた食事の量、大きさ、固さなどを考慮し、提供していきます。

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。

7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用し出汁をとっています。

9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。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。

