

2022年度

# 6月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ
1	木	①軟飯 ②鶏肉のヨーグルト漬け焼き ③温野菜の和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ハム チーズ	ご飯 マヨドレ	ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 人参	(1)蒸しパン
2	金	①軟飯 ②麻婆豆腐風煮物 ③もやしの和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ごねぎ もやし 人参 コーン	(1)バナナ (2)あかちゃんせんべい
3	土	①スパゲティー煮	ベーコン ウインナー	スパゲティー オリーブオイル	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
5	月	①軟飯 ②野菜の蒸し焼き ③野菜と鶏肉の和え物 ④わかめスープ	豚肉 みそ 鶏ささみ	ご飯 ごま油	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 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ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④温野菜の和え物	牛乳 鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)わかめご飯(軟飯)
7	水	①軟飯 ②柔らかかつお焼き ③いんげんの和え物 ④わかめのみそ汁	鶏ミンチ 卵 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 すりごま 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 いんげん 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ベジロール(人参)
8	木	①軟飯 ②マグロのケチャップ煮 ③けんちん汁	マグロ 鶏もも肉 豆腐 (油揚げ)	ご飯 三温糖 片栗粉 里芋 (こんにゃく)	しょうが ケチャップ 大根 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)フルーン (2)あかちゃんせんべい
9	金	①軟飯 ②おき焼き風煮物 ③納豆和え	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 かつお節 (ちくわ 油揚げ)	ご飯 ふ 三温糖 (しらたき) 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	(1)シュガートースト
10	土	①具入りご飯	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ にんにく	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
12	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトジュース ケチャップ シラス 胡瓜 トマト コーン	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ
13	火	①軟飯 ②彩り野菜の柔らかハンバーグ ③野菜スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン チーズ	ご飯 パン粉	玉ねぎ 人参 いんげん コーン パプリカ ケチャップ 玉ねぎ 人参 フロccoli	(1)食パンスティック
14	水	①三色ごはん(軟飯) ②大根と人参の和え物 ③清汁	鶏ミンチ ジャコ (かまぼこ)	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
15	木	①軟飯 ②鶏肉とねぎの蒸し焼き ③具沢山汁	鶏もも肉 豚肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉	ねぎ しょうが 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)ロールパン
16	金	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③切干大根の煮物 ④じゃがいものみそ汁	鯖 (油揚げ) みそ	ご飯 じゃがいも	切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)お好み焼き風
17	土	①わかめご飯(軟飯) ②豚みそスープ	豚肉 牛乳 みそ	ご飯 さつまいも しらたき	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ (しめじ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
19	月	①あんかけご飯(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉 (かまぼこ)	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ (たけのこ) 胡瓜	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
20	火	①軟飯 ②アジのチーズのせ蒸し焼き ③もつしぐれ煮 ④五目みそ汁	アジ チーズ 鶏肝臓 みそ (油揚げ)	ご飯 小麦粉 三温糖 さつまいも	ケチャップ しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)オレンジ (2)ビスケット
21	水	①軟飯 ②鶏のみそ蒸し焼き ③三色野菜の和え物 ④かきたま汁	鶏もも肉 みそ	ご飯 ごま油 三温糖 片栗粉	にんにく ほうれん草 人参 コーン 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	合挽ミンチ チーズ	スパゲティー マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	(1)ゆかりご飯(軟飯)
23	金	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏もも肉 (ちくわ)	ご飯 三温糖 (こんにゃく)	大根 人参 いんげん (れんこん ごぼう) キャベツ 胡瓜 大根	(1)バナナケーキ
24	土	①ロールパン ②具沢山豆乳スープ	ベーコン 豆乳	ロールパン さつまいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット
26	月	①軟飯 ②鯖のみそ煮風 ③大豆入りひじき煮 ④小松菜の清汁	鯖 みそ 大豆 (油揚げ) (かまぼこ)	ご飯 三温糖 三温糖	しょうが ひじき 人参 大根 小松菜	(1)じゃがいものチーズ焼き
27	火	①具沢山うどん ②じゃがいもとツナの和え物	豚肉 みそ (油揚げ) ツナ	うどん 里芋 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	大根 人参 玉ねぎ ねぎ (ごぼう)	(1)ジャコご飯(軟飯)
28	水	①軟飯 ②鶏の天ぷら ③胡瓜のおかか和え ④わかめのみそ汁	鶏もも肉 かつお節 みそ	ご飯 片栗粉 三温糖	しょうが 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)シュガートースト
29	木	①チキンライス風 ②塩ゆでフロccoli ③キャベツのスープ	鶏もも肉	ご飯 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ フロccoli キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい
30	金	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 シラス 胡瓜	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、

- 野菜類……………れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
- 練り物……………ちくわ・かまぼこ・さつまいも揚げ
- その他……………こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。

離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。