



2020年度 6月 離乳食予定献立表



7ヶ月頃から、こどもたちの姿に合わせて、朝のおやつ(ハイハイ1枚程度とお茶)があります。

献立 (1歳以上)	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	みじん切り→あらみじん	あらみじん、サイコロ状
月 15 おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 にんじんマッシュ じゃがいもマッシュ 玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ(昆布)	全粥 ささみとじゃがいものトマト煮込み (ささみ、じゃがいも、たまねぎ、オクラ、トマト)	軟飯 トマト肉じゃが (豚肉、トマト、じゃがいも、たまねぎ、オクラ)
火 2 パブリカのサラダ (酢、塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 春キャベツのマッシュ にんじんマッシュ さつまいもマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 白身魚の煮つけ キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 野菜スティック	軟飯 白身魚の煮つけ キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 野菜スティック
水 3 大根ときゅうりのサラダ (マヨドレ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 かぼちゃマッシュ 大根の煮物 にんじんマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 鶏肉の煮物 大根とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物 野菜スティック おみそ汁(昆布、みそ)	軟飯 鶏肉の照り焼き 大根とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物 野菜スティック おみそ汁(にぼし、みそ)
木 4 なすとオクラのそぼろあんか (だし、しょうゆ、みりん、酒)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 小松菜の柔らか煮 じゃがいもマッシュ	全粥 白身魚の煮つけ なすと小松菜の煮物 じゃがいもの含め煮	軟飯 鮭の塩焼き なすと小松菜の煮物 じゃがいもの煮物
金 5 鶏手羽元のインドネシア風 (しょうゆ、酢)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 キャベツマッシュ トマトのうらごし さつまいもマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 鶏肉の煮物 キャベツのトマト煮 さつまいもの含め煮 野菜スティック おみそ汁(昆布、みそ)	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツのトマト煮 さつまいもの含め煮 野菜スティック おみそ汁(にぼし、みそ)
土 6 おみそ汁(にぼし、みそ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 かぼちゃマッシュ 小松菜の柔らか煮 にんじんマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 鶏つくね かぼちゃの含め煮 小松菜のおひたし 野菜スティック おみそ汁(昆布、みそ)	軟飯 鶏そぼろ丼 (ごはん、オクラ、白ねぎ、とうもろこし) 小松菜のおひたし かぼちゃの含め煮 野菜スティック おみそ汁(にぼし、みそ)
日 24 豆腐のスープ(コンソメ、塩)	なし	なし	市販菓子
月 25 キウイとみかんのホットケーキ(B.P)	なし	なし	ホットケーキ (小麦粉、豆乳、サラダ油、砂糖、BP)

<誕生会>

木 24 おたのしみおにぎり (しょうゆ、ケチャップ)	つぶしがゆ ささみのトマト煮 キャベツマッシュ にんじんマッシュ じゃがいもマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 鶏肉とキャベツのトマト煮 (鶏肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、トマト)	軟飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 (鶏肉、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、トマト)
日 25 市販菓子	なし	なし	市販菓子

献立 (1歳以上)	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	みじん切り→あらみじん	あらみじん、サイコロ状
月 8 ゆで豚肉の梅ソース和え (だし、しょうゆ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 かぼちゃマッシュ にんじんマッシュ 冬瓜の煮物 野菜スープ	全粥 豆腐の含め煮 かぼちゃの煮物 冬瓜の煮物	軟飯 豚肉の梅煮 かぼちゃの煮物 冬瓜の煮物
火 9 魚のパン粉焼き (塩)	つぶしがゆ 白身魚 じゃがいもマッシュ たまねぎの柔らか煮 にんじんマッシュ 野菜スープ	全粥 白身魚の煮つけ じゃがいもの煮物 レタスの和え物	軟飯 白身魚の塩焼き じゃがいもの煮物 レタスの和え物
水 10 コーンスープ (コンソメ、塩)	つぶしがゆ ささみの煮物 かぼちゃマッシュ にんじんマッシュ キャベツマッシュ 野菜スープ	全粥 鶏つくねのトマト煮 (鶏ミンチ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、トマト、オクラ、豆腐)	軟飯 ハンバーグのトマト煮 (鶏ミンチ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、トマト、オクラ、豆腐)
木 11 豆腐とオクラのおかか和え (しょうゆ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 小松菜の煮物 にんじんマッシュ 野菜スープ	全粥 白身魚の煮つけ 豆腐とオクラの煮物 じゃがいもの煮物	軟飯 白身魚の梅煮 豆腐とオクラ煮物 おかか和え じゃがいもの煮物
金 12 おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ ささみの煮物 かぼちゃの煮物 にんじんマッシュ たまねぎの柔らか煮 野菜スープ	全粥 鶏肉の煮物 キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 野菜スティック おみそ汁(昆布、みそ)	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 野菜スティック おみそ汁(にぼし、みそ)
土 13 おみそ汁 (にぼし、みそ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 キャベツのおひたし さつまいものマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	全粥 豆腐の含め煮 キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 野菜スティック おみそ汁(昆布、みそ)	軟飯 豚肉となすの炒め煮 キャベツのおひたし さつまいもの含め煮 野菜スティック おみそ汁(にぼし、みそ)
日 26 市販菓子	なし	なし	市販菓子

*おやつには、牛乳と旬の果物がつきます。

<離乳食献立表の見方について>

* 献立表は、目安です。こどもたち一人一人の発達に合わせたメニューになります。
* 初めて口にする食材(タンパク質、アクの強い食材など)は、必ずお家で一度食べて身体に異常が表れないことを確認した上で、メニューに取り入れていくこととなります。(ノートの食材チェックに○を記入、もしくは、口頭でお伝えください)

