



2021年度 6月 離乳食予定献立表



おひさま岡町保育園



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カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
月 (14) 28 ごはん 鶏肉の照り焼き (しょうゆ・みりん) トマトとツナのマリネ (酢・塩) レタスのスープ (コンソメ・塩) とうもろこしおにぎり (塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 (昆布) にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ 新玉ねぎの柔らかか煮 野菜スープ (昆布)	全粥 鶏肉の煮物 玉ねぎのトマト煮 かぼちゃの含め煮 野菜スープ (昆布)	軟飯 鶏手羽中の煮物 玉ねぎのトマト煮 かぼちゃの含め煮 野菜スープ (昆布) 野菜スティック	ごはん 鶏肉の照り焼き 玉ねぎのトマト煮 かぼちゃの含め煮 レタスのスープ (コンソメ) 野菜スティック
火 (1) 15 29 ごはん 魚の竜田揚げ (しょうゆ・みりん) なすといんげんの胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) 水ようかん (寒天・塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らかか煮 キャベツの柔らかか煮 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 キャベツと人参のおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 (昆布)	軟飯 魚の煮つけ キャベツと人参とささみのおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 魚の竜田揚げ (酢・塩) キャベツと人参とささみのおひたし さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
水 (16) 30 マーボーなす丼 (赤みそ・酒・塩・とりがら・しょうゆ) 鶏ささみのスープ (とりがら・塩) 焼きそば (塩・ソース)	つぶしがゆ ささみの柔らかか煮 キャベツの柔らかか煮 新玉ねぎの柔らかか煮 じゃがいもマッシュ 野菜スープ (昆布)	全粥 豆腐のみそ野菜あんかけ キャベツと人参の煮物 じゃがいもの含め煮 野菜スープ (昆布)	マーボーなす丼/軟飯 (豚ミンチ・豆腐・なす) キャベツと人参の煮物 じゃがいもの含め煮 野菜スープ (昆布) 野菜スティック	マーボーなす丼 (豚ミンチ・豆腐・にら・干しいたけ) キャベツと人参の煮物 じゃがいもの含め煮 野菜スープ (とりがら) 野菜スティック
木 (3) 17 新生姜ごはん (塩) 鶏手羽元のゆかり焼き (塩・ゆかり) 切干大根の煮物 (だし・しょうゆ・みりん) おみそ汁 (にぼし・みそ) パン・季節の果物ジャム	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 アスパラの柔らかか煮 にんじんマッシュ 玉ねぎのやわらかか煮 野菜スープ (昆布)	全粥 鶏手羽中の煮物 アスパラと人参の煮物 かぼちゃの含め煮 おみそ汁	軟飯 鶏手羽中の煮物 切干大根の煮物 かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	新生姜ごはん 鶏手羽元の煮物 切干大根の煮物 かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
金 (4) 18 ごはん 新玉ねぎとそら豆のかき揚げ (塩) 胡瓜の酢の物 (塩・酢) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・塩) チーズクッキー	つぶしがゆ ささみの柔らかか煮 小松菜の柔らかか煮 さつまいもマッシュ 新玉ねぎの柔らかか煮 野菜スープ (昆布)	全粥 ささみと新玉ねぎの煮物 小松菜のおひたし さつまいもの含め煮 野菜スープ (昆布)	軟飯 ささみと新玉ねぎの煮物 小松菜のおひたし さつまいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック	ごはん 新玉ねぎと人参のかきあげ 小松菜のおひたし さつまいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック
土 (5) 19 ミートスパゲティ (ケチャップ・塩・ウスターソース) スープ (コンソメ・塩) 市販菓子	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らかか煮 にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ 野菜スープ (昆布)	全粥 豆腐の含め煮 野菜のトマト煮 かぼちゃの含め煮 野菜スープ	ミートスパゲティ (豚ミンチ・玉ねぎ・人参・干しいたけ) かぼちゃの含め煮 野菜スープ	ミートスパゲティ (豚ミンチ・玉ねぎ・人参・干しいたけ) かぼちゃの含め煮 野菜スープ

献立 (1歳以上)	5~6ヶ月頃	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
	マッシュ→みじん切り	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
月 (7) 21 ごはん ゆで豚肉の梅ソース和え (だし・しょうゆ) かぼちゃサラダ (塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) 炊き込みおにぎり (だし・薄口・みりん・塩・酒) ちりめんじゃこの混ぜ寿司 (酢・塩) 厚揚げといんげんのみそ炒 (みりん・みそ・しょうゆ) にゅうめん (昆布・かつお・薄口・塩・酒) 豆腐白玉揚げ団子 (しょうゆ・みりん・じゃがいももち (乳児))	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 かぼちゃマッシュ 新玉ねぎの柔らかか煮 人参マッシュ 野菜スープ (昆布)	全粥 豆腐の含め煮 かぼちゃの含め煮 新玉ねぎと人参の煮物 おみそ汁	軟飯 豚肉と青じその炒め煮 かぼちゃの含め煮 新玉ねぎと人参の煮物 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 豚肉と青じその炒め煮 かぼちゃサラダ おみそ汁 野菜スティック
火 (8) 22 フランスパン ラタトゥイユ (コンソメ・塩・ローリエ・ケチャップ) マカロニサラダ (マヨネーズ・塩・酢) そら豆のクラッカー (塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らかか煮 アスパラの柔らかか煮 さつまいもマッシュ 野菜スープ	全粥 鶏肉と野菜のトマト煮 (鶏肉・玉ねぎ・人参) アスパラの煮物 さつまいもの含め煮 野菜スープ	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 小松菜と人参のおひたし じゃがいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック	フランスパン ラタトゥイユ (鶏肉・玉ねぎ・なす・パプリカ・人参・セロリ・モロッコインゲン) マカロニサラダ 野菜スティック そら豆クラッカー
木 (10) 24 ごはん 焼魚 (塩) 豆もやしのごまあえ (しょうゆ・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) ごまポッキー (塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らかか煮 かぼちゃマッシュ にんじんマッシュ 小松菜の柔らかか煮 野菜スープ	全粥 白身魚の煮つけ 小松菜と人参のおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 小松菜と人参のおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 焼魚 豆もやしのごまあえ かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
金 (11) 25 梅ごはん (塩) 青じそつくね (酒・塩) 新玉ねぎとわかめの和え物 (ポン酢・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) かぼちゃドーナツ (BP)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らかか煮 キャベツの柔らかか煮 かぼちゃマッシュ 野菜スープ	全粥 鶏ミンチと玉ねぎの煮物 キャベツのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁	軟飯 青じそつくね煮 キャベツのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 青じそつくね キャベツのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
土 (12) 26 ハヤシライス (ケチャップ・塩・ウスターソース) ヨーグルト 市販菓子	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らかか煮 じゃがいもマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	全粥 豆腐の含め煮 野菜のトマト煮 じゃがいもの含め煮 野菜スープ	ハヤシライス (豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも) ヨーグルト 野菜スティック	ハヤシライス (豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・なす・オクラ・とうもろこし) ヨーグルト 野菜スティック

<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姿(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)
- * 食材やメニューなどで、何か質問や心配なことがありましたら、担任もしくは給食室にお尋ねください。

|

o