

2022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)	前期食 (5~6カ月)	中期食 (7~8カ月)	後期食 (9~11ヶ月頃)	移行食 (12ヶ月~18ヶ月頃)	献立 (1歳以上)	前期食 (5~6カ月)	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃	
		ペースト、みじん	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状			ペースト、みじん	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状		
月 13 27)	ごはん タンドリーチキン/照り焼き(芽 (カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、塩) トマトとツナのマリネ (酢、塩) レタスのスープ (コンソメ、塩) 水ようかん・ビスケット (寒天・塩)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃマッシュ トマトの柔らか煮 野菜スープ(昆布だし) 野菜スティック	全粥(五分かゆ) 鶏肉の照り焼き煮 玉ねぎのトマト煮 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(昆布だし) 野菜スティック	軟飯 鶏肉の照り焼き 玉ねぎのトマト煮 かぼちゃの含め煮 野菜スープ(昆布だし) 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 レタスのスープ(コンソメ)	月 16 20)	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め (みりん・みそ・しょうゆ) にゅうめん (昆布・かつお・薄口・塩・酒) レモンクッキー	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 人参マッシュ じゃがいもマッシュ さつまいもの含め煮 野菜スープ (昆布だし)	全粥(五分かゆ) 豆腐の味噌煮 じゃがいもと人参の煮物 キャベツのおひたし すまし汁 野菜スティック	軟飯 豆腐といんげんの味噌炒め じゃがいもと人参の煮物 キャベツのおひたし すまし汁 野菜スティック	ちりめんじゃこの混ぜ寿司 厚揚げといんげんのみそ炒め にゅうめん
火 (14)	新生姜ごはん(塩) 魚の竜田揚げ (しょうゆ、みりん) なすとインゲン胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 小魚と青のりのクラッカー (塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 じゃがいもマッシュ アスパラの柔らか煮 人参マッシュ 野菜スープ (昆布だし)	全粥(五分かゆ) 白身魚の煮付け アスパラと人参のおひたし じゃがいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	軟飯 魚の煮付け アスパラと人参のおひたし じゃがいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	新生姜ごはん 魚の竜田揚げ アスパラと人参のおひたし じゃがいもの含め煮 おみそ汁	火 17 21)	ごはん 焼き魚(塩) 豆腐とオクラの梅和え (ボン酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) 枝豆のパウンドケーキ (BP、塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃの含め煮 小松菜の柔らか煮 おみそ汁のうわずみ (昆布だし)	全粥(五分かゆ) 魚の煮付け 小松菜のおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁(昆布だし)	軟飯 焼き魚 小松菜のおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁	ごはん 焼き魚 小松菜のおひたし おみそ汁
水 (15 29)	ジャージャー麺 (赤みそ、しょうゆ、とりがら) 中華サラダ (しょうゆ、酢、塩) 梅おかかおにぎり	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 青梗菜の柔らか煮 人参マッシュ さつまいもの含め煮 野菜スープ	全粥(五分かゆ) 豆腐の野菜あんかけ (玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜) さつまいもの含め煮 野菜スープ(昆布だし) 野菜スティック	軟飯 豆腐の野菜の味噌煮 (玉ねぎ、人参、チンゲン菜) さつまいもの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	ジャージャー麺 中華サラダ	水 18 22)	ごはん トマト肉じゃが (薄口、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) じゃごマヨトースト(マヨ ネーズ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 新玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ じゃがいもマッシュ おみそ汁のうわずみ (昆布だし)	全粥(五分かゆ) 豆腐の野菜あんかけ (玉ねぎ、にんじん) じゃがいもの含め煮 おみそ汁(昆布だし) 野菜スティック	軟飯 トマト肉じゃが おみそ汁 野菜スティック	ごはん トマト肉じゃが おみそ汁
木 (16 30)	ごはん 鶏手羽元の梅焼き (しょうゆ、みりん、酒) 大根ときゅうりのサラダ (マヨネーズ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) ごまポッキー(塩)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 大根マッシュ 人参マッシュ キャベツの柔らか煮 おみそ汁のうわずみ (昆布だし)	全粥(五分かゆ) 鶏手羽中の柔らか煮 大根と人参の煮物 キャベツのおひたし おみそ汁(昆布だし) 野菜スティック	軟飯 鶏手羽中の梅焼き 大根と人参の煮物 キャベツのおひたし おみそ汁 野菜スティック	ごはん 鶏手羽中の梅焼き 大根と人参の煮物 キャベツのおひたし おみそ汁	木 19 23)	ごはん 青じそつくね (酒・塩) 大豆サラダ (酢・塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 黒糖きなこ蒸しパン(BP)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 小松菜の柔らか煮 おみそ汁のうわずみ (昆布だし)	全粥(五分かゆ) 鶏つくね 冬瓜の煮物 小松菜のおひたし おみそ汁	軟飯 青じそつくね 冬瓜の煮物 小松菜のおひたし おみそ汁	ごはん 青じそつくね 冬瓜の煮物 小松菜のおひたし おみそ汁
金 (17)	ごはん 豚肉の豆苗炒め (しょうゆ、酒、塩) 刊メジヤコとわかめの酢の物 (塩、酢) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩) フルーツミルク寒天	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 冬瓜の柔らか煮 人参マッシュ 玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ(昆布だし)	全粥(五分かゆ) 豆腐と玉ねぎの煮物 冬瓜の煮物 かぼちゃの含め煮 すまし汁(かつお・昆布だし) 野菜スティック	軟飯 豚肉の玉ねぎ炒め 冬瓜の煮物 かぼちゃの含め煮 すまし汁(かつお・昆布だし) 野菜スティック	ごはん 豚肉の豆苗炒め 刊メジヤコとわかめの酢の物 すまし汁	金 10 24)	ごはん 酢豚 (しょうゆ、酢、塩、ケチャップ) 中華スープ (とりがら、塩) 枝豆おにぎり(塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ さつまいもの含め煮 野菜スープ	全粥(五分かゆ) 豆腐の野菜あんかけ (玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜) さつまいもの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	軟飯 豚肉の煮物 (玉ねぎ、人参、しいたけ、 チンゲン菜) 野菜スープ 野菜スティック	ごはん 酢豚 中華スープ
土 (18)	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 市販菓子	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	全粥(五分かゆ) 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(昆布だし)	ハヤシライス(軟飯) (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) ヨーグルト 野菜スティック	ハヤシライス ヨーグルト 野菜スティック	土 11 25)	豚飯 (塩、しょうゆ) 春雨スープ (とりがら、塩) パン or 市販	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 人参マッシュ かぼちゃの含め煮 青梗菜の柔らか煮 野菜スープ	全粥(五分かゆ) 豆腐の野菜あんかけ (玉ねぎ、にんじん) かぼちゃの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	豚飯(軟飯) (豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ) 青梗菜のおひたし かぼちゃの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	豚飯 (玉ねぎ、人参、しいたけ) 春雨スープ

＜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になります。(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。