

2020年6月 離乳食献立表

朝 おやつ	昼食					おやつ			
	5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	
1 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	うどんだし玉ねぎ人参 ほうれん草(豚肉)	ゆかり粥	ゆかり粥	米ゆかり
		バナナの ペースト	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	人参大根きゅうり	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト			
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ				
2 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	ツナ粥	ツナ粥	米ツナ コンソメ
		豆腐の ペースト	肉豆腐	肉豆腐	肉豆腐	豆腐玉ねぎ人参いんげん だし(醤油、砂糖、豚肉)	スープ	スープ	ほうれん草 コンソメ
		野菜スープ	鉄骨サラダ	鉄骨サラダ	鉄骨サラダ	きゅうり、ほうれん草、人参 しらす(ひじき)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ほうれん草だし (なめこ、味噌)			
3 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	りんご粥	りんご粥	米りんご
		キャベツの ペースト	鮭の野菜あんかけ	鮭の野菜あんかけ	鮭の野菜あんかけ	鮭、人参、玉ねぎだし 片栗粉(醤油)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	きゅうりの和え物	きゅうりの酢の物	きゅうりの酢の物	きゅうり、キャベツ しらす(わかめ)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ほうれん草だし (里芋、味噌)			
4 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	ふかし芋	ふかし芋	さつま芋
		ブロッコリーの ペースト	鶏肉のクリーム煮	鶏肉のクリーム煮	鶏肉のクリーム煮	玉ねぎ、人参、ブロッコリー ささみ、ミルフィー(コンソメ)	スープ	スープ	ブロッコリー コンソメ
		野菜スープ	りんごサラダ	りんごサラダ	りんごサラダ	キャベツ、きゅうり、りんご			
		白菜スープ	白菜スープ	白菜スープ	白菜、玉ねぎ、人参 (コンソメ)				
5 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	焼きいも	焼きいも	さつま芋
		ほうれん草の ペースト	ささみの野菜あんかけ	豚肉の野菜あんかけ	豚肉の野菜あんかけ	ささみ、人参、玉ねぎだし 片栗粉(豚肉、醤油、砂糖)	スープ	スープ	人参、コンソメ
		野菜スープ	ほうれん草の和え物	ほうれん草とツナの和え物	ほうれん草とツナの和え物	ほうれん草、人参 キャベツ(ツナ)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	大根、だし(味噌)			
6 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	ポテト	ポテト	じゃが芋
		人参のペースト	野菜スティック	野菜スティック	野菜スティック	人参、きゅうり	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	肉団子スープ	肉団子スープ	肉団子スープ	人参、もやし、鶏ひき肉 片栗粉(コンソメ)			
8 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	マカロニ あべかわ	マカロニ あべかわ	マカロニ、砂糖 きな粉
		トマトのペースト	鶏肉のだし煮	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、だし (マーマレード、醤油)	スープ	スープ	ほうれん草 コンソメ
		野菜スープ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	キャベツ、トマト			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	人参、大根、だし (里芋、味噌)			
9 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうジュース 薄天、砂糖
		じゃが芋の ペースト	シチュー	コーンシチュー	コーンシチュー	人参、玉ねぎ、ミルフィー (コーン、コンソメ)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	きゅうりのサラダ	ラディッシュサラダ	ラディッシュサラダ	きゅうり、レタス、キャベツ (ラディッシュ)			
		りんご	りんご	りんご	りんご				
10 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	しらす粥	しらす粥	米、しらす、だし
		豆腐のペースト	ひらめのかぼちゃあんかけ	さわらのかぼちゃあんかけ	さわらのかぼちゃあんかけ	ひらめ、だし、かぼちゃ (さわら)	味噌汁	味噌汁	里芋、だし、味噌
		野菜スープ	人参の甘煮	人参の甘煮	人参の甘煮	人参、だし			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	豆腐、キャベツ だし(味噌)			
11 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	オレンジ	オレンジ	オレンジ
		しらすのペースト	和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	和風ハンバーグ	鶏ひき肉、だし、片栗粉 (しめじ、にら、醤油、砂糖)	かぼちゃ粥	かぼちゃ粥	米、かぼちゃ、だし
		野菜スープ	キャベツの和え物	キャベツの和え物	キャベツの和え物	きゅうり、キャベツ			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	玉ねぎ、だし (味噌、わかめ)			
12 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		ほうれん草の ペースト	ささみのみぞれ煮	鶏肉のみぞれ煮	鶏肉のみぞれ煮	鶏肉、大根、いんげん、だし (しょうゆ)	スープ	スープ	わかめ、コンソメ
		野菜スープ	納豆和え	納豆和え	納豆和え	納豆、和え	ほうれん草、人参 ひきわり納豆		
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	白菜、だし (里芋、味噌)			
13 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	マスカットゼ リー	マスカットゼ リー	マスカットゼリー
		人参のペースト	豆腐の煮物	豆腐のそぼろ煮	豆腐のそぼろ煮	豆腐、鶏ひき肉、片栗粉、だし	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	おひたし	おひたし	おひたし	ほうれん草、人参、だし			
		野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	ほうれん草 (わかめ、コンソメ)			
15 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯~ご飯	米	無しパン	無しパン	米、卵のクーキ、キックス 砂糖、ベーキングパウ ダー
		玉ねぎのペースト	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	玉ねぎ、人参、ピーマン 鶏ひき肉(コンソメ)	スープ	スープ	しらす コンソメ
		野菜スープ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	きゅうり、人参、マカロニ			
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ				

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしないものがある場合は、給食提供日までにご家庭で試してみてください。
 試すことが出来ずに、ご心配な時は声をかけてください。
 ()内はかみかみ期(後期)より、< >内はばくばく期(完了期)のみ使用する食材です。

きらら保育園

朝 おやつ	昼食					おやつ		
	5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
16 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	マスカット ゼリー	マスカット ゼリー	マスカット ゼリー
	じゃが芋の ペースト	炒り鶏	炒り鶏	炒り鶏	人参 玉ねぎ じゃが芋 凍り 豆腐 鶏肉 だし (醤油 砂糖)	きな粉粥	きな粉粥	米 きな粉 砂糖
	野菜スープ	おくらのおひたし	おくらのおひたし	おくらのおひたし	おくら だし			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	もやし だし (味噌)			
17 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	リゾット	リゾット	米 コソメ キャベツ ビーマン
	さつま芋の ペースト	ひらめのだし煮	ひらめのきのこソース	ひらめのきのこソース	ひらめ だし (しめじ エリンギ)	スープ	スープ	玉ねぎ 人参 コソメ
	野菜スープ	さつま芋サラダ	さつま芋サラダ	さつま芋サラダ	さつま芋 りんご (レーズン)			
		ほうれん草スープ	ほうれん草スープ	ほうれん草スープ	ほうれん草 玉ねぎ (コソメ)			
18 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
	キャベツの ペースト	鶏肉の野菜あんかけ	鶏肉の野菜あんかけ	鶏肉の野菜あんかけ	鶏肉 人参 玉ねぎ だし 片栗粉 (砂糖 醤油)	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト
	野菜スープ	ほうれん草の和え物	磯香和え	磯香和え	人参 キャベツ ほうれん草 (青のり 醤油)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	さつま芋 だし (味噌 しめじ)			
19 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	りんご	りんご	りんご
	人参のペースト	かれのいクリーム煮	かれのいクリーム煮	かれのいクリーム煮	かれのい 人参 玉ねぎ じゃが芋 ミルフィー (コソメ)	蒸しパン	蒸しパン	米 粉のケーキミック ス 豆乳 ベーキングパウダー
	野菜スープ	キャベツサラダ	ツナサラダ	ツナサラダ	キャベツ きゅうり (ツナ)			
		デラウェア	デラウェア	デラウェア	デラウェア			
20 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	ほうれん草粥	ほうれん草粥	米 だし ほうれん草
	小松菜の ペースト	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	人参 大根 きゅうり	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	肉団子スープ	肉団子スープ	肉団子スープ	小松菜 人参 もやし 鶏ひき肉 片栗粉 だし			
22 (月) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	食パン	食パン	食パン
	バナナの ペースト	チキンポトフ	チキンポトフ	チキンポトフ	ささみ じゃが芋 人参 玉ねぎ (コソメ)	スープ	スープ	かぼちゃ コソメ
	野菜スープ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり レタス (レーズン)			
		バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	バナナ 豆乳ヨーグルト			
23 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	りんごゼリー	りんごゼリー	りんごジュース 寒天 砂糖
	じゃが芋の ペースト	鶏肉のうま煮	鶏肉のうま煮	鶏肉のうま煮	玉ねぎ 人参 じゃが芋 ささみ だし 凍り豆腐 (もも 醤油 砂糖)	青のり粥	青のり粥	米 青のり だし
	野菜スープ	おかか和え	おかか和え	おかか和え	きゅうり キャベツ 鷹節			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	じゃが芋 だし (味噌)			
24 (水) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	コーン粥	コーン粥	米 コーン コソメ
	ブロッコリーの ペースト	トマトスパゲティ	トマトスパゲティ	トマトスパゲティ	スパゲティ 鶏ひき肉 玉ねぎ トマトピューレ (コソメ)	味噌汁	味噌汁	わかめ だし 味噌
	野菜スープ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー りんご レタス			
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ ミルフィー			
25 (木) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	温麺	温麺	寒揚げ 長ねぎ だし 醤油
	大根のペースト	鮭のだし煮	鮭の味噌焼き	鮭の味噌焼き	鮭 だし (味噌 砂糖)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
	野菜スープ	野菜スティック	野菜スティック	野菜スティック	大根			
		けんちん汁	けんちん汁	けんちん汁	人参 大根 豆腐 だし (里芋 長ねぎ 醤油)			
26 (金) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	わかめ粥	わかめ粥	米 わかめ だし
	大根のペースト	和風雑炊	和風雑炊	和風雑炊	米 人参 大根 小松菜 だし	味噌汁	味噌汁	かぼちゃ だし 味噌
	野菜スープ	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト			
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ			
27 (土) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
	豆腐のペースト	鶏肉のだし煮	鶏肉の味噌焼き	鶏肉の味噌焼き	鶏肉 だし (味噌 砂糖)	ブルー	ブルー	ブルー
	野菜スープ	豆腐のサラダ	豆腐のサラダ	豆腐のサラダ	レタス 豆腐 (しめじ わかめ)			
		おくらのスープ	おくらのスープ	おくらのスープ	おくら 玉ねぎ 人参 (コソメ)			
29 (月) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5倍粥	軟飯〜ご飯	米	いちご無し パン	いちご無し パン	米粉のケーキミック ス いちごジャム 豆乳 ベーキング
	白菜のペースト	ずき焼き風煮	ずき焼き風煮	ずき焼き風煮	ささみ 白菜 グリンピース 豆腐 だし (豚肉 砂糖 醤油)	スープ	スープ	里芋 コソメ
	野菜スープ	きゅうりのサラダ	ひじきサラダ	ひじきサラダ	トマト きゅうり (ひじき 醤油 砂糖)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	じゃが芋 だし (味噌)			
30 (火) 赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	ひじき粥	ひじき粥	米 ひじき だし
	かぼちゃの ペースト	ポトフ煮	ポトフ煮	ポトフ煮	じゃが芋 人参 玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー (コソメ)	味噌汁	味噌汁	人参 いんげん だし 味噌
	野菜スープ	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	人参 かぼちゃ きゅうり レタス			
		デラウェア	デラウェア	デラウェア	デラウェア			