



2021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 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ブロッコリー ご飯	ブロッコリー ご飯	米ブロッコリー コンソメ
		しらすの ペースト	鶏とじゃが芋の煮物つぶし	鶏とじゃが芋の煮物粗つぶし	鶏とじゃが芋の煮物	じゃが芋、鶏肉、高野豆腐、人参、 玉ねぎだし(醤油、砂糖)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	青菜のおひたしきざみ	青菜のおひたし粗きざみ	青菜のおひたし	ほうれん草、だし しらすくじゃこ>			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	大根だし(味噌、わかめ)				
2 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ほうれん草 ご飯	ほうれん草 ご飯	米ほうれん草 だし
		さつま芋の ペースト	かれの野菜あんかけつぶし	かれの野菜あんかけ粗つぶし	かれの野菜あんかけ	かれい、さつま芋、人参、だし 片栗粉(砂糖、醤油)	味噌汁	味噌汁	かぼちゃ、味噌
		野菜スープ	きゅうりの和え物きざみ	きゅうりの和え物粗きざみ	きゅうりの和え物	きゅうり、人参(酢、醤油、わかめ)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	豆腐、キャベツ、だし(味噌)				
3 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	味噌汁	味噌汁	人参味噌
		人参の ペースト	鮭のポテトあんかけつぶし	さわらのポテトあんかけ粗つぶし	さわらのポテトあんかけ	鮭、じゃが芋、だし (さわら、コンソメ)	ふかし芋	ふかし芋	さつま芋
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	トマトのツナ和え粗きざみ	トマトのツナ和え	きゅうり、トマト (ツナ、酢、砂糖)			
		納豆汁	納豆汁	納豆汁	ひきわり納豆、だし(味噌)				
4 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	しらすご飯	しらすご飯	米しらすだし、醤油
		大根の ペースト	鶏肉のみぞれ煮つぶし	鶏肉のみぞれ煮粗つぶし	鶏肉のみぞれ煮	鶏肉、大根、いんげん、だし (酢、醤油、砂糖) <みりん、酒>	味噌汁	味噌汁	わかめ、味噌
		野菜スープ	白和えきざみ	白和え粗きざみ	白和え	ほうれん草、人参、豆腐 (ひじき、醤油、砂糖)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	玉ねぎだし(味噌)				
5 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	わかめ ご飯	わかめ ご飯	米わかめだし
		白菜の ペースト	ささみの野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけ粗つぶし	豚肉の野菜あんかけ	ささみ、白菜、人参、チンゲン菜、 玉ねぎ、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	おくらのおかか和えきざみ	おくらのおかか和え粗きざみ	おくらのおかか和え	おくら、鷹節			
		ほうれん草スープ	わかめスープ	わかめスープ	ほうれん草(わかめ、コンソメ 万能ねぎ)				
7 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	人参ご飯	人参ご飯	米だし、人参
		ブロッコリーの ペースト	なすとひき肉の煮物つぶし	なすとひき肉の煮物粗つぶし	なすとひき肉のカレー炒め	なす、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉 (豚ひき肉、コンソメ) <カレー粉>	味噌汁	味噌汁	鮭、味噌
		野菜スープ	りんごサラダきざみ	りんごサラダ粗きざみ	りんごサラダ	ブロッコリー、りんご レタス(酢、砂糖)			
		ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト				
8 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	かぼちゃご飯	かぼちゃご飯	米だし、かぼちゃ
		きゅうりの ペースト	鶏肉の青のりあんかけつぶし	鶏肉の味噌煮粗つぶし	鶏肉の味噌煮	鶏肉、青のり、だし、片栗粉 (味噌、砂糖)	りんご煮	りんご煮	りんご
		野菜スープ	大根サラダきざみ	大根サラダ粗きざみ	大根サラダ	きゅうり、大根、人参 (酢、砂糖)			
		清汁	清汁	清汁	ほうれん草、だし(醤油)				
9 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	ほうれん草 コンソメ
		さつま芋の ペースト	ひらめのおんかけつぶし	あじのおんかけ粗つぶし	あじのおんかけ	ひらめ、人参、だし、片栗粉 (あじ)	人参蒸しパン	人参蒸しパン	米粉のゲーキミック ス、人参ジュース
		野菜スープ	ほうれん草のおひたしきざみ	ほうれん草のおひたし粗きざみ	ほうれん草のおひたし	ほうれん草、だし(しめじ)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	さつま芋、だし(味噌)				
10 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	鮭ご飯	鮭ご飯	米鮭
		キャベツの ペースト	フルーツサラダきざみ	フルーツサラダ粗きざみ	フルーツサラダ	きゅうり、キャベツ、りんご (酢、砂糖)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	白菜スープ	白菜スープ	白菜スープ	白菜、人参、玉ねぎ (コンソメ)			
11 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	リゾット	リゾット	米、人参、玉ねぎ コンソメ
		豆腐の ペースト	豆腐ハンバーグつぶし	豆腐ハンバーグ粗つぶし	豆腐ハンバーグ	大根、玉ねぎ、鶏ひき肉、豆腐 だし、片栗粉(醤油、酢)	バナナ	バナナ	バナナ
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	ひじきサラダ粗きざみ	ひじきサラダ	きゅうり、トマト (ひじき、砂糖、醤油、酢)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	小松菜、だし(里芋、味噌)				
12 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ゆかりご飯	ゆかりご飯	米ゆかり
		なすの ペースト	鶏肉の人参あんかけつぶし	鶏肉の人参あんかけ粗つぶし	鶏肉の人参あんかけ	鶏肉、人参、だし、片栗粉	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	人参、きゅうり			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	キャベツ、なす、だし(味噌)				
14 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3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 きな粉、砂糖
		じゃが芋の ペースト	白身魚のクリーム煮つぶし	白身魚のクリーム煮粗つぶし	白身魚のクリーム煮	玉ねぎ、人参、じゃが芋、豆乳 かれい(コンソメ)	スープ	スープ	里芋、コンソメ
		野菜スープ	コールスローサラダきざみ	コールスローサラダ粗きざみ	コールスローサラダ	キャベツ、トマト(砂糖、酢)			
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ				
15 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		人参の ペースト	筑前煮風つぶし	筑前煮風粗つぶし	筑前煮風	いんげん、人参、鶏肉、凍り豆腐、だし (里芋、砂糖、醤油) <れんこん>	スープ	スープ	しらす コンソメ
		野菜スープ	ほうれん草の和え物きざみ	ほうれん草の和え物粗きざみ	ほうれん草の和え物	ほうれん草、キャベツ、人参 (ツナ)			
		スープ	味噌汁	味噌汁	鮭、だし(わかめ、味噌)				

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしたい事のないものが含まれている場合は、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。

()内はより後期、< >内は完了期のみ使用する食材です。

	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 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	にゅうめんきざみ	にゅうめん粗きざみ	にゅうめん	素麺、だし、人参、玉ねぎ、キャベツ、 ピーマン、ささみ (醤油)	オレンジ	オレンジ	オレンジ
		玉ねぎの ペースト	ほうれん草のおひたしきざみ	ほうれん草のおひたし粗きざみ	ほうれん草のおひたし	ほうれん草 (もやし、醤油)	ほうれん草 ご飯	ほうれん草 ご飯	米だし、 ほうれん草
		野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ、コーン (コンソメ)			
17 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	冷やし芋	冷やし芋	さつま芋
		もよしの ペースト	鮭の煮つけつぶし	鮭の味噌煮粗つぶし	鮭の味噌煮	鮭、だし (味噌、砂糖)	味噌汁	味噌汁	鮭、味噌
		野菜スープ	人参の甘煮きざみ	人参の炒め煮粗きざみ	人参の炒め煮	人参、だし (切干大根、醤油、砂糖)			
18 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	菜めしご飯	菜めしご飯	米、菜めしの素
		グリンピースの ペースト	マカロニグラタンつぶし	マカロニグラタン粗つぶし	マカロニグラタン	玉ねぎ、人参、マカロニ、鶏肉、 豆乳 (コンソメ)	味噌汁	味噌汁	里芋、味噌
		野菜スープ	ブロッコリーサラダきざみ	ブロッコリーサラダ粗きざみ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、レタス、りんご (砂糖、酢)			
19 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
		豆腐の 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、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	キャベツのサラダきざみ	シーチキンサラダ粗きざみ	シーチキンサラダ	きゅうり、キャベツ (ツナ)			
21 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	きな粉ご飯	きな粉ご飯	米、きな粉、砂糖
		かぼちゃの ペースト	ポトフつぶし	きのこポトフ粗つぶし	きのこポトフ	玉ねぎ、人参、じゃが芋、ささみ だし (豚肉、コンソメ)	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	かぼちゃサラダきざみ	かぼちゃサラダ粗きざみ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、レタス、人参、きゅうり			
22 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
		人参の ペースト	肉野菜炒めつぶし	肉野菜炒め粗つぶし	肉野菜炒め	人参、玉ねぎ、鶏ひき肉、だし (にら、醤油)	りんご粥	りんご粥	米りんご、 車
		野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	きゅうりのサラダ粗きざみ	きゅうりのサラダ	キャベツ、きゅうり (酢、醤油) くじゃこ			
23 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	にゅうめん	にゅうめん	素麺、ほうれん草、 長ねぎ、コーン、だし
		じゃが芋の ペースト	ひらめのかぼちゃ あんかけつぶし	さわらのかぼちゃ あんかけ粗つぶし	さわらの梅あんかけ	ひらめ、かぼちゃ、だし、片栗粉 (さわら、醤油、砂糖) <梅肉>	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	おかか、和えきざみ	おかか、和え粗きざみ	おかか、和え	キャベツ、きゅうり、鰹節			
24 (木)	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	ひじきご飯	ひじきご飯	米、ひじき、だし
		りんごの ペースト	ポテトサラダきざみ	ポテトサラダ粗きざみ	ポテトサラダ	じゃが芋、きゅうり、人参 (砂糖、酢)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		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、白菜、鶏ひき肉、だし (コンソメ、えのき)			
25 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風雑炊	和風雑炊	和風雑炊	米、小松菜、人参、大根、だし	ふかし芋	ふかし芋	さつま芋
		バナナの ペースト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	蒸しパン	蒸しパン	米粉のケーキミックス、 砂糖、ベーキング パウダー
		野菜スープ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ			
26 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	おかかご飯	おかかご飯	米、鰹節、醤油、砂糖
		きゅうりの ペースト	白身魚のあおさ煮つぶし	さばの塩焼き粗つぶし	さばの塩焼き	かれい、青のり、だし、片栗粉 (さば、塩) <塩麹>	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	人参サラダきざみ	人参サラダ粗きざみ	人参サラダ	きゅうり、人参 (酢、醤油)			
28 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		しらすの ペースト	鶏肉のだし煮つぶし	鶏肉のマーマレード焼き 粗つぶし	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、だし (マーマレード、酒)	スープ	スープ	玉ねぎ、ピーマン コンソメ
		野菜スープ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ、だし (醤油、砂糖)			
29 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	かぼちゃ、コンソメ
		かぼちゃの ペースト	夏野菜ポトフつぶし	夏野菜ポトフ粗つぶし	夏野菜カレー風	人参、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、鶏肉、 いんげん (コンソメ) <カレー粉>	カップケーキ	カップケーキ	米粉のケーキミックス、 豆乳
		野菜スープ	スパゲティサラダきざみ	スパゲティサラダ粗きざみ	スパゲティサラダ	きゅうり、人参、スパゲティ (酢、砂糖)			
30 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	すいか	すいか	すいか
		玉ねぎの ペースト	鮭のちゃんちゃん煮つぶし	鮭のちゃんちゃん煮粗つぶし	鮭のちゃんちゃん煮	鮭、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし だし (味噌、砂糖)	青のりポテト	青のりポテト	じゃが芋、 青のり、 車
		野菜スープ	きゅうりの和え物きざみ	きゅうりの和え物粗きざみ	きゅうりの和え物	きゅうり、しらす (わかめ、醤油、酢)			
		清汁	清汁	清汁	豆腐、だし (万能ねぎ、醤油)				