

# 6月 離乳食献立表

2022年

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

一の割自然保育園

日付	曜日	朝おやつ	昼食				午後おやつ	
			主食	副食	前期	中期		後期
					ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り		歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り
1	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 白身魚	麦茶 おじや
2	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	さつまいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	さつまいも・キャベツ・人参・ごぼう 鶏挽肉	さつまいも・キャベツ・人参・ごぼう・昆布・大根 鶏挽肉	麦茶 おじや
3	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	ブロッコリー・じゃがいも・人参 豆腐	ブロッコリー・じゃがいも・人参・ごぼう 豆腐	ブロッコリー・じゃがいも・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 バナナ
6	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（味噌味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 白身魚	じゃがいも・キャベツ・人参・ごぼう 白身魚	じゃがいも・キャベツ・人参・ごぼう・昆布・大根 白身魚	麦茶 おじや
7	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ごぼう 豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 おじや
8	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	じゃがいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 鶏挽肉	麦茶 おじや
9	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	キャベツ・ブロッコリー・人参 豆腐	キャベツ・ブロッコリー・人参・ごぼう 豆腐	キャベツ・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 じゃがいも煮
10	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） しらす煮（塩味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 しらす	玉ねぎ・キャベツ・人参・ごぼう しらす	玉ねぎ・キャベツ・人参・ごぼう・昆布・大根 しらす	麦茶 かぼちゃ煮
13	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 白身魚	麦茶 じゃがいも煮
14	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	南瓜・キャベツ・人参 豆腐	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう 豆腐	南瓜・キャベツ・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 おじや
15	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	じゃがいも・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	じゃがいも・ブロッコリー・人参・ごぼう 鶏挽肉	じゃがいも・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布・大根 鶏挽肉	麦茶 おじや
16	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・ごぼう 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 さつまいも煮
17	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	じゃがいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 鶏挽肉	麦茶 バナナ
20	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう 豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 さつまいも煮
21	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 白身魚	キャベツ・玉ねぎ・人参・ごぼう 白身魚	キャベツ・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 白身魚	麦茶 おじや
22	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	じゃがいも・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	じゃがいも・ブロッコリー・人参・ごぼう 鶏挽肉	じゃがいも・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布・大根 鶏挽肉	麦茶 かぼちゃ煮
23	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） しらす煮（醤油味） スープ	キャベツ・南瓜・人参 しらす	キャベツ・南瓜・人参・ごぼう しらす	キャベツ・南瓜・人参・ごぼう・昆布・大根 しらす	麦茶 おじや
24	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	じゃがいも・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう 鶏挽肉	じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 鶏挽肉	麦茶 おじや
27	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	キャベツ・じゃがいも・人参 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参・ごぼう 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 おじや
28	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	南瓜・ブロッコリー・人参 白身魚	南瓜・ブロッコリー・人参・ごぼう 白身魚	南瓜・ブロッコリー・人参・ごぼう・昆布・大根 白身魚	麦茶 おじや
29	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	じゃが芋・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう 鶏挽肉	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 鶏挽肉	麦茶 おじや
30	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう 豆腐	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ごぼう・昆布・大根 豆腐	麦茶 さつまいも煮