

6月 離乳食献立予定

令和5年度 ともパル

| | | 12~18か月 | 9~11か月 | 7・8ヶ月 | 6ヶ月 |
|----|---|---|---|--|---|
| | | ◎は10時、○は午後おやつ | ○は午後おやつ | | |
| 日 | 曜 | | | | |
| 1 | 木 | 白身魚の磯風味揚げ キャベツの味噌ドレッシングサラダ そうめんのすまし汁 パナナ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 せんべい | 煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 やわらかきゅうり 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | 煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 とろろきゅうり そうめん汁 5倍粥 | 白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 2 | 金 | かみかみ揚げ かにかまぼこの酢の物 えのきのすまし汁 グレープフルーツ ◎オレンジゼリー ○牛乳 カナッパ | しらすと野菜の煮物 さつま芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 おりんこ | しらすと野菜の煮物 さつま芋煮 野菜スープ 5倍粥 | しらすのペースト 玉ねぎとキャベツのペースト さつま芋のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 3 | 土 | 牛乳 せんべい りんごジュース サブレ | | | |
| 5 | 月 | 親子うどん きんぴらごぼう ウインナー オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 せんべい | 豆腐煮 うどん汁 ジャガ芋の煮物 軟飯~全粥 ○オレンジ | 豆腐煮 うどん汁 ジャガ芋の煮物 キャベツの柔らか煮 5倍粥 | 豆腐のペースト ジャガ芋煮 キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 6 | 火 | チキンライス スパソテー フライドポテト エビフライ レタスサラダ すいか 野菜スープ ◎ヨーグルト ○フルーツツパフェ | 野菜リゾット 煮魚 ジャがいもの煮物 柔らかきゅうり 野菜スープ ○すいか | 野菜リゾット 煮魚 ジャがいもの煮物 きゅうりのとろとろ煮 野菜スープ | 白身魚のペースト ジャがいもと人参のペースト きゅうりのとろとろ煮 野菜スープ 10倍粥 |
| 7 | 水 | 白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ ◎牛乳 クッキー ○お茶 おにぎり | 煮魚 キャベツのやわらか煮 小松菜の味噌汁 軟飯~全粥○パナナ | 煮魚 キャベツのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥 | 白身魚のペースト キャベツのペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 8 | 木 | 焼き豆腐と春雨のすき焼き風煮 ほうれん草のおひたし パナナ きのこの味噌汁 ◎牛乳 塩せんべい ○ヨーグルト | 豆腐と人参の煮物 ほうれん草の柔らか煮 麩のすまし汁 軟飯~全粥 ○パナナ | 豆腐と人参の柔らか煮 ほうれん草の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐と人参のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 9 | 金 | 揚げ鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 きゅうり漬け 麩の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ソフトせんべい ○牛乳 クリームサンド | 煮魚 ジャガ芋の煮物 麩の味噌汁 軟飯~全粥 ○オレンジ | 煮魚 ジャガ芋と玉ねぎの煮物 麩のすまし汁 5倍粥 | 白身魚のペースト 人参のペースト ジャガ芋と玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 10 | 土 | 牛乳 クラッカー オレンジジュース あられ | | | |
| 12 | 月 | スパゲティーナポリタン キャベツのドレッシングサラダ 野菜のコンソメスープ グレープフルーツ ◎豆乳 米菓子 ○牛乳 蒸しパン | 煮魚 キャベツとブロッコリーの煮物 ほうれん草の柔らか煮 玉ねぎスープ 軟飯~全粥 おりんこ | 煮魚 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 ほうれん草の柔らか煮 玉ねぎスープ 5倍粥 | 白身魚のペースト ほうれん草のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 13 | 火 | 旬の野菜の黒酢煮 ブロッコリーのおかか和え 小魚の佃煮 かきたま汁 オレンジ ◎牛乳 黒糖ロールパン ○プリン | 鶏肉と野菜の旨煮 しらすのやわらか煮 ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ | ささ身のやわらか煮 鶏肉とブロッコリーの旨煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身ペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 14 | 水 | 五目野菜つくね きゅうりのほりほり ほうれん草のすまし汁 パナナ ◎牛乳 オレンジ ○牛乳 ココアラスク | 野菜のつくね煮 柔らかきゅうり 軟飯~全粥 野菜スープ ○パナナ | 野菜のつくね煮 きゅうりのとろとろ煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身のペースト きゅうりのとろとろ煮 野菜スープ 10倍粥 |
| 15 | 木 | 揚げぎょうざ 中華和え わかめの中華スープ オレンジ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ジャムサンド | 肉団子煮 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ | 肉団子煮 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身のペースト キャベツのペースト 玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 16 | 金 | 白身魚のシュンユイ さつま揚げといんげんの煮物 キャベツの味噌汁 パナナ ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 カルシウムパン | 白身魚のムニエル 軟飯~全粥 いんげんの煮物 ほうれん草のすまし汁 ○パナナ | 煮魚 いんげんの煮物 ほうれん草のすまし汁 5倍粥 | 白身魚のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 17 | 土 | 牛乳 甘辛煎餅 りんごジュース クラッカー | | | |
| 19 | 月 | ★だけのこ・わかめラーメン しゅうまい 野菜のなめだけ和え オレンジ ◎牛乳 スティックパン ★キャロットゼリー | 豆腐と野菜の旨煮 ボイル野菜 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | 豆腐と野菜の煮物 ボイル野菜 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐と玉ねぎのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 20 | 火 | キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ パイン ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 フレンチトースト | 鶏肉の煮物 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 おりんこ | ささ身の煮物 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身ペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 21 | 水 | 野菜たっぷりハヤシライス ブロッコリーサラダ パナナ ◎飲むヨーグルト ○牛乳 メロンパン | 鶏肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥○パナナ | ささ身とじゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 22 | 木 | チーズハンバーグ ブロッコリーのドレッシングサラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ ◎牛乳 野菜かりんとう ○牛乳 マカロニあべかわ | 豆腐ハンバーグ 野菜スープ ブロッコリーと人参の柔らか煮 軟飯~全粥 ○オレンジ | 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐と玉ねぎのペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 23 | 金 | 鶏肉のかりん揚げ 磯ポテト 旬のナムル オクラの味噌汁 パイン ◎牛乳 ビスケット ○豆乳 チーズクラッカー | じゃがいもの鶏そぼろ煮 スティックきゅうり 豆腐の味噌汁 軟飯~全粥 ○すいか | じゃがいもの鶏そぼろ煮 きゅうりのとろとろ煮 煮魚 豆腐の味噌汁 5倍粥 | ささ身ペースト 人参とじゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 24 | 土 | 牛乳 サブレ オレンジジュース 煎餅 | | | |
| 26 | 月 | ジャージャー麺風パスタ ボイルブロッコリー 冬瓜スープ オレンジ ◎牛乳 ボン菓子 ○フルーツヨーグルト | 豆腐と野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ | 豆腐と野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐と玉ねぎのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 27 | 火 | 鯖の竜田揚げ たくわんサラダ 豆腐のすまし汁 パイン ◎豆乳 クラッカー ○牛乳 米菓子 | 煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 軟飯~全粥 おりんこ | 煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 5倍粥 | 白身魚のペースト じゃがいものペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 28 | 水 | 肉じゃが スティックきゅうり 焼きししゃも なめこ味噌汁 パナナ ◎飲むヨーグルト ○牛乳 メイプルサブレ | 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのとろとろ煮 野菜スープ 5倍粥 | ささ身のペースト 人参のペースト きゅうりのペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 29 | 木 | コロッケ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 サンドビスケット ○牛乳 甘辛煎餅 | 鶏肉とじゃが芋のおやき キャベツの煮物 豆腐汁 軟飯~全粥 ○オレンジ | ささ身とじゃが芋の煮物 キャベツの柔らか煮 豆腐汁 5倍粥 | ささ身ペースト じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥 |
| 30 | 金 | いり豆腐 かぼちゃ煮 ウインナー もやしとわかめの味噌汁 グレープフルーツ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 ぶどうゼリー | いり豆腐 かぼちゃ煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ | いり豆腐 かぼちゃ煮 野菜スープ 5倍粥 | 豆腐と人参のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ 10倍粥 |

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。