

6月離乳食献立予定

令和7年度 こどもパル

		12~18ヶ月	9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月	
◎は10時、○は午後おやつ		昼食の主な食材	○は午後おやつ			
2	月	御飯 親子うどん きんぴらごぼう ワインナー オレンジ ◎牛乳 バナナ ○お茶 カルシウムせんべい	米 うどん 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 かまぼこ ねぎ ごぼう ヒーマン 人参 ひじき ごま ワインナー オレンジ	豆腐焼 うどん汁 ジャが芋の煮物 軟飯～全粥 ○オレンジ	豆腐焼 うどん汁 じゃが芋の煮物 キャベツの柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト じゃが芋煮 キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
3	火	御飯 白身魚の磯風味噌揚げ 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 バナナ ◎牛乳 せんべい ○お茶 おにぎり	米 赤魚 卵 青のり キャベツ 人参 きゅうり コーン そうめん わかめ 人参 ねぎ バナナ	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○バナナ	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 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
4	水	御飯 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	米 鶏肉 レモン 切り干し大根 人参 さつま揚げ しいたけ きゅうり 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 花麩 オレンジ	ささ身煮 ジャが芋の煮物 鶏肉と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	ささ身煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物 麩のすまし汁 5倍粥	ささ身のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
5	木	御飯 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え 小魚の佃煮 かき玉汁 グレーフフルーツ ◎お茶 オレンジゼリー ○牛乳 カナッパ	米 鶏肉 いんげん ごぼう 人参 れんこん ブロッコリー かつお節 小魚 ごま 玉ねぎ 人参 ほうれん草 卵 オレンジ	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
6	金	御飯 白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 クッキー ○お茶 ぶどうゼリー	米 おひょう 卵 きゅうり レタス 人参 ハム コーン キャベツ 油揚げ 小松菜 玉ねぎ 人参 グレーフフルーツ	煮魚 キャベツのやわらか煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○グレーフフルーツ	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
7	土	◎牛乳 せんべい ○フルーツジュース サブレ				
9	月	御飯 スパゲティナーポリタナ キャベツのドレッシングサラダ 野菜のコンソメスープ グレーフフルーツ ◎豆乳 あられ ○牛乳 蒸しパン	米 スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ベーコン ミルク ほうれん草 グレーフフルーツ	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 野菜スープ 軟飯～全粥 ○グレーフフルーツ	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 人参のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
10	火	御飯 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 ○プリン	米 ジャが芋 豚肉 玉ねぎ 卵 キャベツ きゅうり レタス コーン 豆腐 人参 わかめ 玉ねぎ オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○オレンジ	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの煮物 野菜スープ 5倍粥	ささ身ペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	水	御飯 野菜たっぷりハヤシライス コールスローサラダ ハイン ◎リンゴジュース ○牛乳 豆腐ドーナツ	米 玉ねぎ 人参 牛肉 しめじ ジャが芋 コーン パセリ にんにく ブロッコリー 人参 レタス きゅうり ハイン	豆腐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 ○ハイン	豆腐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	豆腐のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
12	木	御飯 かき揚げ かにかまぼこの酢の物 えのきのすまし汁 グレーフフルーツ ◎牛乳 黒糖ロールパン ○飲むヨーグルト 甘せんべい	米 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 かにかまぼこ 人参 春雨 キャベツ もやし ごま えのき わかめ 生揚げ グレーフフルーツ	しらすと野菜の煮物 さつま芋煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○グレーフフルーツ	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
13	金	御飯 五目野菜つくね きゅうりのほりほり チーズ ほうれん草のすまし汁 バナナ ◎牛乳 オレンジ ○牛乳 ココアラスク	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん いんげん ねぎ 生姜 きゅうり ごま チーズ ほうれん草 えのき 玉ねぎ バナナ	野菜のつくね煮 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ 軟飯～全粥 ○オレンジ	野菜のつくね煮 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
14	土	◎牛乳 クラッカー ○フルーツジュース あられ				
16	月	御飯 ラーメン ワインナー 野菜のぬめりあえ オレンジ ◎牛乳 スティックパン ○お茶 キャロットゼリー	米 中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 菜ねぎ ワインナー キャベツ 人参 えのき オレンジ	豆腐と野菜の旨煮 人参の煮物 野菜スープ 軟飯～全粥 ○オレンジ	豆腐と野菜の煮物 人参の煮物 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
17	火	御飯 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 バナナ ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 カルシウムパン	米 赤魚 生姜 ねぎ さつま揚げ 人参 いんげん キャベツ わかめ 玉ねぎ バナナ	白身魚のムニエル キャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 軟飯～全粥 ○バナナ	煮魚 キャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	水	御飯 ビビンバ しゅうまい わかめスープ オレンジ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ほうれん草の蒸しパン	米 豚肉 焼肉のたれ ほうれん草 人参 もやし ごま 玉ねぎ 人参 春雨 にんにく 生姜 しゅうまいの皮 豚肉 わかめ ねぎ ごま オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ 軟飯～全粥 ○オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
19	木	御飯 ★魚のポテサラ焼き ピーンサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 バナナ ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 ★いちごタルト風トースト	米 鮭 米粉 ジャが芋 人参 グリンピース ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 ヒーマン 小松菜 豆腐 バナナ	煮魚 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○バナナ	煮魚 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
20	金	チキンライス 白身魚のソフト揚げ フライドポテト レタスサラダ スパゲティ ハイン ◎ヨーグルト○お茶 フルーツパフェ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース パター カラスカレイ じゃが芋 レタス きゅうり 人参 スパゲティ ハイン	野菜リゾット 煮魚 じゃがいもの煮物 人参の煮物 野菜スープ ○すいか	野菜リゾット 煮魚 じゃがいもの煮物 人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
21	土	◎牛乳 せんべい ○フルーツジュース クラッカー				
23	月	御飯 ジャーチャー麺風パスタ ポイルブロッコリー 冬瓜スープ オレンジ ◎牛乳 ポン菓子 ○お茶 フルーツヨーグルト	米 スパゲティ 豚肉 生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ ねぎ ごま ブロッコリー 冬瓜 ねぎ わかめ オレンジ	煮魚 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	煮魚 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	白身魚のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
24	火	御飯 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 バナナ ◎牛乳 野菜かりんとう ○牛乳 マカロニあべかわ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ チーズ 牛乳 卵 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 ベーコン コーン バナナ	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 ○バナナ	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
25	水	御飯 揚げ餃子 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	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 きょうざの皮 きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 もずく 玉ねぎ 人参 わかめ 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 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
26	木	御飯 鯖の竜田揚げ たくあんサラダ 豆腐のすまし汁 ハイン ◎豆乳 クラッカー ○牛乳 米菓子	米 鯖 生姜 いわか たくあん 人参 きゅうり キャベツ 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 ハイン	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 ○ハイン	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 じゃがいもと人参のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
27	金	御飯 肉じゃが 焼きししゃも スティックきゅうり なめこ汁 バナナ ◎飲むヨーグルト ○牛乳 メイプルサブレ	米 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 いんげん ししゃも きゅうり 豆腐 なめこ ねぎ バナナ	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 ○バナナ	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
28	土	◎牛乳 サブレ ○フルーツジュース せんべい				
30	月	御飯 焼きそば かみかみ和え 生揚げと玉ねぎの味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ポーロ ○牛乳 シュガートーost	米 中華麺 もやし 人参 キャベツ 豚肉 青のり さきいか 切干大根 きゅうり 人参 ツナ ごま 生揚げ 玉ねぎ わかめ オレンジ	煮魚 キャベツのやわらか煮 野菜スープ 軟飯～全粥 ○グレーフフルーツ	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

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。