

6月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子をみて量・食材を増やす

中期：七倍粥50～80g＋野菜30g＋魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g

後期：全粥（5倍粥）90g＋野菜40g＋魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期：軟飯90g＋野菜50g＋魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

目安	離乳初期（5～6か月頃）	離乳中期（7～8か月頃）	離乳後期（9～11か月頃）	離乳完了期（12～18か月頃）	離乳完了期（12～18か月頃）
日 曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でかめる、幼児食より薄味
2 月	つぶし粥 豆腐のペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 豆腐の野菜(玉ねぎ、人参)あんかけ じゃが芋の煮物	全粥 豆腐の野菜(玉ねぎ、人参)あんかけ オクラの納豆和え 味噌汁(じゃが芋、しめじ)	軟飯 豚肉の甘辛炒め オクラの納豆和え 味噌汁(じゃが芋、しめじ)	豆腐入りホットケーキ
3 火	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとりみ煮 人参の煮物	全粥 ツナとキャベツの煮物 人参の煮物 すまし汁(大根)	軟飯 鶏肉のチーズ焼き ごぼうのカミミサラダ コンソメスープ(大根、エリンギ) オレンジ	さつま芋の塩カラメル
4 水	つぶし粥 小松菜のペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 とりみ煮(鶏ささみ、小松菜) じゃが芋といんげんの煮物	全粥 そぼろ煮(鶏ひき肉、小松菜) じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁(白菜、玉ねぎ)	軟飯 切干大根とじゃが芋の煮物 味噌汁(白菜、玉ねぎ)	サーターアングダー
5 木	つぶし粥 カレイのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 カレイと人参のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 カレイの塩焼き かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ、人参)	軟飯 白身魚のタンドリー焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ(ズッキーニ) パイン缶	おにぎり 味噌汁(かぼちゃ)
6 金	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとりみ煮 キャベツとほうれん草の煮浸し	全粥 鶏肉と人参の味噌煮 キャベツとほうれん草の煮浸し すまし汁(豆腐、えのき)	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツとほうれん草の昆布和え すまし汁(豆腐、えのき)	クッキー(ココアなし)
7 土	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみとキャベツのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 豚肉とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	ナポリタン 彩り和え(キャベツ) 野菜スープ(じゃが芋)	おにぎり すまし汁(キャベツ)
9 月	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナじゃが煮(ツナ、じゃが芋、玉ねぎ) キャベツと人参の煮物	全粥 豚じゃが煮(豚肉、じゃが芋、玉ねぎ) 煮物(ひじき、キャベツ、人参) 味噌汁(玉ねぎ)	カレーライス(軟飯) ひじきとキャベツのサラダ カッパヨーグルト	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
10 火	つぶし粥 ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 鶏ささみとほうれん草のとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鶏肉とほうれん草の煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(えのき、人参)	軟飯 鶏肉のバーベキューソース ソテー(じゃが芋、ピーコン、しめじ) すまし汁(ほうれん草、えのき)	シュガースナック(ココアなし)
11 水	つぶし粥 カレイのペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭のとりみ煮 人参の煮物	全粥 鮭の塩焼き きゅうりと人参の和え物 味噌汁(オクラ)	軟飯 鮭フライ 酢の物(きゅうり、人参、わかめ) 味噌汁(厚揚げ、オクラ)	米粉の人参ケーキ
12 木	つぶし粥 さつま芋のペースト 小松菜のペースト	うどんのやわらか煮(鶏ささみ、小松菜、人参) さつま芋の煮物	うどんのやわらか煮(鶏ささみ、小松菜、人参) さつま芋の煮物	夏野菜ぶっかけうどん さつま芋の甘煮 バナナ	小松菜とツナのおにぎり 味噌汁(オクラ)
13 金	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 とりみ煮(ツナ、キャベツ、人参) かぼちゃの煮物	全粥 炒め煮(鶏肉、キャベツ、人参) かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 野菜たっぷり鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	ショートブレッド(ブルーベリーなし)
14 土	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐の野菜(玉ねぎ、人参)あんかけ 小松菜の煮浸し	全粥 煮物(豚肉、玉ねぎ、人参) 小松菜の煮浸し すまし汁(豆腐)	豚みそ丼(軟飯) 小松菜としめじの和え物 すまし汁(豆腐、玉ねぎ)	おにぎり 味噌汁(小松菜)
16 月	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉ともやしの味噌煮 人参の煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	サンマーマン 鶏肉のカレーパン粉焼き オレンジ	鮭おにぎり 味噌汁(もやし)
17 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと人参のとりみ煮 ブロッコリーの煮浸し	全粥 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁(しめじ、わかめ)	軟飯 照りマヨチキン ブロッコリーのごま和え かき玉汁(しめじ、わかめ)	フライドポテト
18 水	つぶし粥 白菜のペースト ほうれん草のペースト	パン粥 とりみ煮(ツナ、白菜、玉ねぎ) ほうれん草と人参の煮浸し	パン粥 煮物(豚肉、白菜、玉ねぎ) ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(鮭、わかめ)	軟飯 すき焼き風煮 チーズ入り納豆和え 味噌汁(鮭、わかめ)	いちごジャムサンド
19 木	つぶし粥 カレイのペースト 大根のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 カレイの塩焼き 大根と人参の煮物 すまし汁(キャベツ)	軟飯 カレイの竜田焼き キャベツとかまぼこの酢の物 おどく	マカロニあべかわ
20 金	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 人参の煮物	全粥 炒め煮(豚肉、玉ねぎ、赤パプリカ) 人参の煮物 味噌汁(なす、オクラ)	夏越しのあんかけ丼(軟飯) オクラのおかか和え 味噌汁(なす、油揚げ)	水無月蒸しパン
21 土	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとほうれん草のとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 豚肉とほうれん草の煮物 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(しめじ、人参)	ボークハヤシライス(軟飯) ほうれん草とパプリカのソテー みかん缶	おにぎり すまし汁(ほうれん草)
23 月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎのとりみ煮 じゃが芋の煮物	全粥 煮物(鶏肉、ピーマン、しめじ) じゃが芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 チキンチャップ じゃが芋のツナマヨ焼き コーンスープ	きな粉ボーロ
24 火	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 小松菜と人参の煮浸し	全粥 ツナの野菜とろみ煮(人参、玉ねぎ) 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(もやし)	軟飯 豚天 小松菜のおかか和え 味噌汁(厚揚げ、玉ねぎ)	オレンジクラッシュゼリー
25 水	つぶし粥 さつま芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 とりみ煮(鶏ささみ、キャベツ、人参) さつま芋の煮物	全粥 煮物(鶏肉、キャベツ、人参) さつま芋の煮物 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ) パイン缶	ポテトブディング風
26 木	つぶし粥 豆腐のペースト 大根のペースト	七倍粥 豆腐の野菜(玉ねぎ、人参)あんかけ 大根の煮物	全粥 豆腐のそぼろ(豚ひき肉、玉ねぎ)あんかけ 大根の煮物 すまし汁(人参、えのき)	軟飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(大根)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
27 金	つぶし粥 カレイのペースト 人参のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 いんげんと人参の煮物	全粥 カレイの照り焼き いんげんと人参の煮物 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	軟飯 カレイの照り焼き さんぴらごぼう 味噌汁(豆腐、油揚げ) カッパヨーグルト	スコーン
28 土	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 とりみ煮(鶏ささみ、玉ねぎ、いんげん) かぼちゃの煮物	全粥 煮物(鶏肉、玉ねぎ、いんげん) かぼちゃの煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	厚揚げと鶏肉のあんかけ丼(軟飯) かぼちゃの煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	おにぎり 味噌汁(いんげん)
30 月	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 煮物(豚肉、じゃが芋、しめじ) キャベツと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	ロールパン ボークシュチュール きゅうりとコーンのサラダ バナナ	ピーチケーキ