

6月離乳食献立表

豊山町立青山保育園

【目安】

初期: つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす
 中期: 七倍粥50g・80g+ 野菜30g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50g・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

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
1 月	つぶし粥 豆腐のペースト キャバツのペースト	七倍粥 豆腐とキャバツのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 豚肉とキャバツの煮物 納豆とオクラと人参の煮物 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
2 火	つぶし粥 さつまいものペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナとキャバツと人参のとりみ煮 さつまいもの煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎとピーマンの煮物 ツナとキャバツと人参の煮物 すまし汁(白菜、えのき)	軟飯 鶏肉のどじろ風 ごぼうの和え かき玉汁(白菜、えのき)	さつまいもの塩カラメル
3 水	つぶし粥 カレーのペースト 大根のペースト	七倍粥 カレーと玉ねぎのとりみ煮 キャバツと人参の煮浸し	全粥 カレーと玉ねぎの煮物 キャバツと人参の煮浸し 味噌汁(大根)	軟飯 カレーの竜田焼き キャバツとかまぼこの酢の物 豆乳味噌汁(厚揚げ、大根)	マカロニあべかわ
4 木	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとりみ煮 白菜の煮浸し	全粥 豚肉と人参の味噌煮 白菜の煮浸し すまし汁(豆腐、えのき)	軟飯 豚肉の味噌漬け焼き 白菜ともやし昆布和え すまし汁(豆腐、えのき) パイン缶	サーターアングダー
5 金	つぶし粥 かぼちゃのペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとブロッコリーのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 鶏肉と大根の煮物 ツナとブロッコリーの煮物 味噌汁(エリンギ、人参)	軟飯 照りマヨチキン ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ(大根、エリンギ) オレンジ	おにぎり すまし汁(大根)
6 土	つぶし粥 じゃが芋のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 鶏ささみと小松菜のとりみ煮 じゃが芋といんげんの煮物	全粥 小松菜と人参の鶏そぼろ煮 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁(白菜、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と人参の鶏そぼろ煮 切干大根とじゃが芋の煮物 味噌汁(白菜、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(小松菜)
8 月	つぶし粥 キャバツのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 キャバツと人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎとしめじの煮物 ひじきとキャバツの煮物 すまし汁(キャバツ)	軟飯 ポークハヤシライス(軟飯)(グリーンピースなし) ひじきとキャバツのサラダ カップヨーグルト	シュガースナック(ココアなし)
9 火	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ささみとキャバツのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉とキャバツとピーマンの煮物 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)	さつまいものフリッター
10 水	つぶし粥 じゃが芋のペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナと白菜のとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鶏肉としめじの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(白菜、えのき)	軟飯 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のカレーソース(アスパラなし) コンソメスープ(白菜、人参)	おにぎり 味噌汁(じゃが芋)
11 木	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭のとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鮭の煮つけ ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(わかめ)	軟飯 鮭フライ きゅうりのワカメの酢の物(カニカマなし) 味噌汁(厚揚げ、オクラ)	ほうれん草のパウンドケーキ
12 金	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 うどんと人参のやわらか煮 ツナと玉ねぎの煮物	全粥 うどんのやわらか煮(ツナ、オクラ、人参) 鶏肉の照り煮	軟飯 夏野菜のぶっかけうどん 鶏肉のマヨ焼き バナナ	揚げ玉おにぎり(昆布) 味噌汁(人参)
13 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 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(鮭、わかめ)	軟飯 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)
15 月	つぶし粥 カレーのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 カレーと人参のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 カレーの塩焼き かぼちゃの煮物 味噌汁(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(ブロッコリー)	スコーン
16 火	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 キャバツと人参の煮浸し	全粥 豚肉ともやしとピーマンの煮物 キャバツと人参の煮浸し すまし汁(豆腐、玉ねぎ)	軟飯 回鍋肉 彩り和え(きゅうり) 中華スープ(豆腐、玉ねぎ)	いちごジャムサンド
17 水	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 納豆とほうれん草と人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のから揚げ 五目納豆 味噌汁(厚揚げ、人参)	おにぎり 味噌汁(キャバツ)
18 木	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャバツのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋のとりみ煮 キャバツと人参の煮浸し	全粥 スバゲティーのやわらか煮(豚肉、玉ねぎ、ピーマン) キャバツと人参の煮浸し すまし汁(じゃが芋)	軟飯 ナポリタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ(じゃが芋) オレンジ	小松菜とツナのおにぎり 味噌汁(キャバツ)
19 金	つぶし粥 ほうれん草のペースト 大根のペースト	七倍粥 鮭といんげんのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鮭といんげんの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し すまし汁(大根、しめじ)	軟飯 わっぱ飯風(軟飯) 干草和え のっぺい汁 バナナ	ぼっぴ焼き(ココアなし)
20 土	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと大根と人参のとりみ煮 小松菜と白菜の煮浸し	全粥 ツナと大根と人参の煮物 小松菜と白菜の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 高野豆腐とツナのそぼろ丼(軟飯) 小松菜と白菜の和え物 味噌汁(大根、油揚げ)	おにぎり すまし汁(白菜)
22 月	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみのとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎと赤パプリカの煮物 オクラともやしと人参の煮物 味噌汁(なす)	軟飯 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
23 火	つぶし粥 豆腐のペースト 大根のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとりみ煮 大根と玉ねぎの煮物	全粥 豆腐の豚そぼろあんかけ 大根と玉ねぎの煮物 味噌汁(えのき、人参)	軟飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(大根)	おにぎり すまし汁(大根)
24 水	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャバツのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋と玉ねぎのとりみ煮 キャバツと人参の煮浸し	全粥 ツナとじゃが芋と玉ねぎの煮物 キャバツと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 ロールパン ポークチョウ(グリーンピースなし) ツナサラダ カップヨーグルト	ピーチケーキ
25 木	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみとほうれん草のとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 ブロッコリーと人参の煮物 すまし汁(ほうれん草、人参)	軟飯 鶏肉の甘酢しょう油焼き ブロッコリーのごま味噌和え すまし汁(そうめん、ほうれん草)	フライドポテト
26 金	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 人参といんげんの煮物	全粥 豚肉と豆腐の煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 さわらの香味焼き さんびらごぼう 豚汁(豆腐、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(いんげん)
27 土	つぶし粥 小松菜のペースト 大根のペースト	七倍粥 鶏ささみとキャバツのとりみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豚肉とキャバツの煮物 小松菜と人参の煮浸し すまし汁(大根、わかめ)	軟飯 豚もろこし(軟飯) 小松菜としめじの和え物 すまし汁(大根、わかめ)	おにぎり 味噌汁(キャバツ)
29 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 ツナとじゃが芋のとりみ煮 玉ねぎの煮物	全粥 豚肉とピーマンとしめじの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 ポークチャップ 粉ふき芋(パセリなし) コンソメスープ	にんじんケーキ
30 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ささみとじゃが芋のとりみ煮 キャバツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉とじゃが芋と玉ねぎの煮物 キャバツと人参の煮浸し 味噌汁(鮭)	軟飯 チーターアーヒン(軟飯) アトク バナナ	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)