



6月離乳食予定献立表



6月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
2月	全粥~軟飯 じゃが芋のスープ 肉と野菜の柔らかか煮 きゅうりとオクラのおかか煮	米/じゃが芋/オクラ /きゅうり/玉ねぎ /人参/トマト/肉	全粥 じゃが芋のスープ 肉と野菜の柔らかか煮 きゅうりとオクラの煮浸し	米/じゃが芋/オクラ /きゅうり/玉ねぎ /人参/トマト/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/きゅうり /玉ねぎ/人参/ /トマト	煮りんご 育児用ミルク
3火	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	米/大根/チンゲン 菜/人参/わかめ/肉 /きゅうり	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	米/大根/チンゲン 菜/人参/わかめ/肉 /きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/チンゲン 菜/人参/わかめ/ きゅうり/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
4水	スパゲティーの柔らかか煮 野菜スープ 茹で (蒸し) 野菜	スパゲティ/かぼ ちや/玉ねぎ/人参/ 白菜/コーン/肉	全粥 野菜スープ 茹で (蒸し) 野菜	米/かぼちや/玉ね ぎ/人参/白菜/コ ーン/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちや/人参/ 玉ねぎ/白菜	しらすかゆ 育児用ミルク
5木	全粥~軟飯 レバーの味噌汁 魚と野菜の柔らかか煮 きゅうりのおかか煮	米/レバー/じゃが いも/魚/人参/玉ね ぎ/きゅうり	全粥 じゃが芋の味噌汁 魚と野菜の柔らかか煮 きゅうりの煮浸し	米/じゃがいも/魚/ 人参/玉ねぎ/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/じゃがいも/魚/ 人参/玉ねぎ/きゅ うり	ホットケーキ 育児用ミルク
6金	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮	米/じゃが芋/肉/わ かめ/青のり/玉ね ぎ/人参	全粥 じゃが芋の味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮	米/じゃが芋/肉/わ かめ/青のり/玉ね ぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ね ぎ/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
7土	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/肉/玉ねぎ/ピー マン/じゃがいも/ チンゲン菜/人参	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/肉/玉ねぎ/じゃ がいも/チンゲン菜 /人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/じゃが いも/チンゲン菜/ 人参	すりおろしりんご 育児用ミルク
9月	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 野菜のそぼろ煮 煮浸し	米/ほうれん草/肉/ 玉ねぎ/ピーマン/ オクラ	全粥 ほうれん草の味噌汁 野菜のそぼろ煮 煮浸し	米/ほうれん草/肉/ 玉ねぎ/ピーマン/ オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/豆 腐/玉ねぎ	野菜かゆ 育児用ミルク
10火	全粥~軟飯 玉ねぎの味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	米/肉/人参/玉ねぎ /ピーマン/赤ピー マン/きゅうり	全粥 玉ねぎの味噌汁 肉と野菜の柔らかか煮 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ ピーマン/赤ピーマ ン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ きゅうり	野菜かゆ 育児用ミルク
11水	全粥~軟飯 大根の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/大根/わかめ/肉 /玉ねぎ/人参/トマ ト/ハバイヤ/きゅ うり	全粥 大根の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/大根/肉/玉ね ぎ/人参/トマト/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/肉/玉ね ぎ/人参/トマト/きゅ うり	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
12木	スパゲティーの柔らかか煮 キャベツスープ 人参の甘煮	スパゲティー/玉ね ぎ/ピーマン/人参/ キャベツ/肉	全粥 キャベツスープ 肉と野菜の柔らかか煮 人参の甘煮	米/玉ねぎ/ピーマ ン/人参/キャベツ/ 肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/豆腐	煮りんご 育児用ミルク
13金	全粥~軟飯 かぼちやのスープ 煮魚 茹で野菜	米/かぼちや/玉ね ぎ/魚/人参	全粥 かぼちやのスープ 煮魚 茹で野菜	米/かぼちや/玉ね ぎ/魚/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/かぼちや/玉ね ぎ/魚/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
14土	パン粥~パン 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ	パン/キャベツ/玉 ねぎ/ほうれん草/ にんじん/豆腐	パン粥 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ	パン/キャベツ/玉 ねぎ/ほうれん草/ にんじん/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/ほうれん草/ にんじん/豆腐	野菜かゆ 育児用ミルク

16 月	全粥～軟飯 トマトスープ 肉じゃが風 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/ハチマ/ トマト/なす/肉	全粥 トマトスープ 肉じゃが風 煮浸し	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/ハチマ/ トマト/なす/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/トマト	果物（オレンジ） 育児用ミルク
17 火	全粥～軟飯 ハチマの味噌汁 煮魚 豆腐の野菜あんかけ	米/ハチマ/豆腐/魚/ ほうれん草/玉ね ぎ/人参	全粥 ハチマの味噌汁 煮魚 豆腐の野菜あんかけ	米/ハチマ/豆腐/魚/ ほうれん草/玉ね ぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/人参/魚	果物（バナナ） 育児用ミルク
18 水	全粥～軟飯 山東菜の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ	米/山東菜/豆腐/ キャベツ/玉ねぎ/ もやし/肉	全粥 山東菜の味噌汁 豆腐の野菜あんかけ	米/山東菜/豆腐/ キャベツ/玉ねぎ/ 肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/豆腐/ キャベツ/玉ねぎ	焼きいも（茹で） 育児用ミルク
19 木	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 魚と野菜の煮物 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/人参/魚/小松 菜/コーン	全粥 キャベツの味噌汁 魚と野菜の煮物 煮浸し	米/キャベツ/じゃ が芋/人参/魚/小松 菜/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/じゃ が芋/人参/魚/小松 菜/コーン	パン粥～トースト 育児用ミルク
20 金	全粥～軟飯 野菜スープ 肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/肉/じゃ が芋/きゅうり/赤 パプリカ	全粥 野菜スープ 肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/肉/じゃ が芋/きゅうり/赤 パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃが芋/ きゅうり	果物（すいか） 育児用ミルク
21 土	うどんの柔らか煮 野菜スープ 煮浸し	うどん/肉/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/レ タス/きゅうり	うどんの柔らか煮 野菜スープ 煮浸し	うどん/肉/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/レ タス/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/レタス/ きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
24 火	全粥～軟飯 中味汁（汁） 肉と野菜の柔らか煮 茹で（蒸し）野菜	米/人参/ブロッコ リー/コーン/玉ね ぎ/肉	全粥 中味汁（汁） 肉と野菜の柔らか煮 茹で（蒸し）野菜	米/人参/ブロッコ リー/コーン/玉ね ぎ/肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/ブロッコ リー/コーン/玉ね ぎ	ヒラヤーチー 育児用ミルク
25 水	全粥～軟飯 ゆし豆腐 魚の野菜あんかけ	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	全粥 ゆし豆腐 魚の野菜あんかけ	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ゆし豆腐/魚/人 参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
26 木	全粥～軟飯 大根の味噌汁 肉の野菜あんかけ 煮浸し	米/大根/わかめ/肉/ 玉ねぎ/赤ビーマ ン/ピーマン/モー ウイ/人参/きゅう り	全粥 大根の味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 煮浸し	米/大根/わかめ/肉/ 玉ねぎ/赤ビーマ ン/ピーマン/モー ウイ/人参/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/玉ねぎ/人 参/きゅうり	果物（バナナ） 育児用ミルク
27 金	全粥～軟飯 キャベツの味噌汁 肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮	米/キャベツ/わか め/肉/大根/白菜/ オクラ/人参	全粥 キャベツの味噌汁 肉と野菜の煮物 白菜のおかか煮	米/キャベツ/わか め/肉/大根/白菜/ オクラ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/豆腐/ 大根/白菜/オクラ/ 人参	果物（オレンジ） 育児用ミルク
28 土	全粥～軟飯 豆腐のすまし汁 肉の野菜あんかけ 果物	米/豆腐/肉/キャベ ツ/玉ねぎ/人参/も やし/ピーマン/わ かめ/バナナ	全粥 豆腐のすまし汁 肉の野菜あんかけ 果物	米/豆腐/肉/キャベ ツ/玉ねぎ/人参/も やし/ピーマン/わ かめ/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/キャベツ/ 玉ねぎ/人参/バナ ナ	野菜がゆ 育児用ミルク
30 月	全粥～軟飯 玉ねぎスープ 小松菜のそぼろ煮 おかか煮	米/肉/玉ねぎ/人参/ 小松菜/豆腐/オク ラ	全粥 玉ねぎスープ 小松菜のそぼろ煮 おかか煮	米/肉/玉ねぎ/人参/ 小松菜/豆腐/オク ラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/小 松菜/豆腐/オクラ	ホットケーキ （きなこ入り） 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることに慣らすための食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください