



# 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		
1月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ/豆腐	トマトスープ	トマト/玉ねぎ/豆腐	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/なす	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/なす	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/トマト/じゃが芋	
2月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋/人参	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋/人参	だし汁		
	魚のほぐし	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/人参/小松菜	
3月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	野菜スープ	チンゲン菜/わかめ	野菜スープ	チンゲン菜/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	大根/肉/人参	そぼろ煮	大根/肉/人参	野菜ペースト	チンゲン菜/大根/人参	
4月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	豆腐/山東菜	山東菜のみそ汁	豆腐/山東菜	だし汁		
	炒め煮	麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	炒め煮	麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	野菜ペースト	山東菜/キャベツ/玉ねぎ	
5月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	レバーのみそ汁	レバー/じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	魚のほぐし	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/人参/オクラ/きゅうり	
6月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ	
8月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	豆腐ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/豆腐	豆腐ハンバーグ	肉/玉ねぎ/ピーマン/豆腐	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/キャベツ/人参	
9月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉じゃが風	じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉	肉じゃが風	じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉	野菜ペースト	冬瓜/じゃが芋/人参/玉ねぎ	
10月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	芋がゆ 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
11月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	パパイヤの柔らか煮	肉/パパイヤ/人参	パパイヤの柔らか煮	肉/パパイヤ/人参	野菜ペースト	キャベツ/トマト/玉ねぎ/人参	
12月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参	
13月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	パン(米)粥~パン	パン(米)	パン(米)粥	パン(米)	10倍粥	米	
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/コーン	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/コーン	だし汁		
15月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト	トマトスープ	トマト	だし汁		
	肉じゃが風	玉ねぎ/肉/じゃが芋/人参	肉じゃが風	玉ねぎ/肉/じゃが芋/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参	

6月	昼 食						おやつ
	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		
16 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	午後3：00 8・9ヶ月頃から  ホットケーキ （きなこ） 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/豆腐/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/豆腐/わかめ	だし汁		
	煮付け	肉/大根	煮付け	肉/大根	野菜ペースト	キャベツ/大根/白菜/人参	
	おかか煮	白菜/人参/オクラ	おかか煮	白菜/人参/オクラ	豆腐ペースト	豆腐	
17 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	豆腐/山東菜	豆腐のみそ汁	豆腐/山東菜	だし汁		
	魚のほぐし	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	山東菜/人参/小松菜	
	煮浸し	もやし/人参/小松菜	煮浸し	もやし/人参/小松菜	白身魚ペースト	魚	
18 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	冬瓜のスープ	冬瓜	冬瓜のスープ	冬瓜	だし汁		
	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参/トマト	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参/トマト	野菜ペースト	冬瓜/人参/トマト/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/もやし	煮浸し	きゅうり/もやし	豆腐ペースト	豆腐	
19 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	野菜スープ	玉ねぎ/人参/キャベツ/肉	野菜スープ	玉ねぎ/人参/キャベツ/肉	だし汁		
	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり/パプリカ （赤）/人参	ポテトサラダ風	じゃが芋/きゅうり/パプリカ （赤）/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/じゃが 芋	
	果物	すいか	果物	すいか			
20 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト	トマトスープ	トマト	だし汁		
	野菜と肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜と肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
22 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜	冬瓜のみそ汁	冬瓜	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/キャベツ	そぼろ煮	肉/人参/キャベツ	野菜ペースト	冬瓜/人参/キャベツ/ブロッコ リー	
	茹で野菜	ブロッコリー/人参	煮浸し	ブロッコリー/人参			
24 水	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティー/玉ねぎ/人参/肉/ しらす	しらす粥	米/しらす	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	白菜のスープ	白菜	白菜のスープ	白菜	だし汁		
	茹で野菜	かぼちゃ	野菜と肉の柔らか煮	玉ねぎ/人参/肉	野菜ペースト	白菜/玉ねぎ/人参/かぼちゃ	
			茹で野菜	かぼちゃ			
25 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	ハチマのみそ汁	ハチマ/豆腐	だし汁		
	煮魚	魚/ほうれん草/玉ねぎ/人参	煮魚	魚/ほうれん草/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参	
					白身魚ペースト	魚	
26 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	肉の野菜あんかけ	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマ ン	肉の野菜あんかけ	肉/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマ ン	野菜ペースト	大根/玉ねぎ/きゅうり/人参	
	煮浸し	モウイ/きゅうり/人参	煮浸し	モウイ/きゅうり/人参			
27 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク
	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/かほ ちゃ	
	茹で（焼き）野菜	かぼちゃ	茹で（焼き）野菜	かぼちゃ			
29 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	豆腐のおやき（青のり）	豆腐/玉ねぎ	豆腐のおやき（青のり）	豆腐/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
30 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/玉ねぎ	豆腐のみそ汁	豆腐/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/小松菜	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/小松菜/オクラ	
	煮浸し	オクラ/人参	煮浸し	オクラ/人参	豆腐ペースト	豆腐	

\* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため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に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