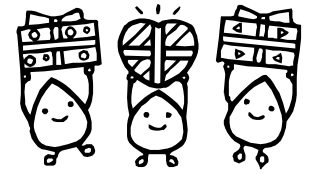


🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸  
6月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	
朝のおやつ	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div>				1	黒棒	2
昼食					麦ごはん 冬瓜のすり流し サバの♪味噌焼き 黄桃 ゴーヤーサラダ	焼きそば わかめスープ	
3時のおやつ					かりんとう りんご ミルク		
朝のおやつ	4	5	6	7	8	9	
昼食	野菜スティック チキンカレー 春雨の和え物 きになる野菜	豆乳ウエハース スタミナ丼 かきたま汁 切り干し大根サラダ オレンジ	五穀のビスケット ごはん 味付け海苔 キャベツの味噌汁 パイン缶 豚のしょうが炒め ブロッコリーサラダ	カルシウムせんべい ごはん もずくスープ 鶏肉コーンフ레이크焼き かぼちゃ甘煮 小松菜とコーンの和え物	ぶどうゼリー ごはん マッシュルームスープ スルルーの南蛮漬け ひじきサラダ トマト	青菜おにぎり 冬瓜の味噌汁	
3時のおやつ	フライビーンズ ゼリー バナナ	チーズマフィン ミルク	おからクッキー ミルク	ゴーヤーケーキ ミルク	いちごジャムパン りんご ミルク		
朝のおやつ	11	12	13	14	15	16	
昼食	豆乳 ごはん キャベツと卵のスープ タンドリーチキン 三色ソテー パイン缶	Feウエハース ごはん へちまの味噌汁 白身魚のフライ トマト ほうれん草としめじのソテー	麦菓子 ごはん 納豆 ゆし豆腐 麩チャンプルー 千切り大根のサラダ	マンナ マージンごはん 大根の味噌汁 豚肉のカレーピカタ パイアの和え物 黄桃	ソフトせんべい アンパンマンピラフ 野菜スープ 魚のチーズ焼き くしやし メロン	豚たま丼 お茶	
3時のおやつ	中華風りんごの包揚げ ぶどう ミルク	みかんゼリー クラッカー ミルク	ゴーヤーチップス りんご ミルク	お好み焼き ミルク	生クリームケーキ(シフォンケーキ) ミルク		
朝のおやつ	18	19	20	21	22	23	
昼食	胚芽ビスケット 夏野菜カレー モロヘイヤとえのきのお浸し 元気ヨーグルト	さくふわせんべい ごはん 中味汁 パイパイイリチー もずく和え パイン缶	丸ボウロ ごはん チキンクリームスープ 白身魚のパン粉焼き ミニトマト ブロッコリーと人参のゴマ和え	鉄入りビスケット ソーキそば ごぼうサラダ ぶどう	マリービスケット ごはん 味付け海苔 わかめの味噌汁 さばの照焼き クーブイリチー 黄桃	慰霊の日 	
3時のおやつ	マーブルケーキ ミルク	アメリカンドック ミルク	黒糖蒸しパン オレンジ ミルク	味噌おむすび ゆでとうもろこし お茶	ビスコ りんご 豆乳		
朝のおやつ	25	26	27	28	29	30	
昼食	こざかなせんべい 三色ごはん へちまの味噌汁 キャベツサラダ ミニゼリー	たまごぼろ ごはん わかめスープ 鮭のちゃんちゃん焼き おくらの和え物 ベイクドじゃが	バナナ ごはん ちむしんじ オムレツ パイン缶 ブロッコリーの土佐マヨ和え	ヨーグルト ごはん じゃが芋の味噌汁 焼き魚の野菜あんかけ モーウイサラダ 黄桃	カル鉄スティック ごはん かぼちゃの味噌汁 肉団子 みかん缶 ゴーヤーの白和え	くひゃジュシー 麩の味噌汁	
3時のおやつ	みたらし団子 ミルク	かき揚げ くわ茶	トライアングル ミルク	人参ケーキ ミルク	はとむぎおこし バナナ ミルク		



# 6月離乳食予定献立表



6月	昼 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳初期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
1 金	全がゆ~軟飯 冬瓜のすり流し 白身魚のゴマみそ焼き(薄味) ゴーヤーサラダ粗刻み	米 冬瓜 キング グ ゴーヤー 人参 太もやし	全がゆ 冬瓜のスープ 白身魚の軟らか味噌煮 野菜の軟らか煮	米 冬瓜 キング グ ゴーヤー 人参 太もやし	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト、もやしペースト	米 冬瓜 キング グ 人参 太も やし	味噌風味おじや 育児用ミルク
2 土	焼きそばの軟らか煮 スープ	中華麺 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	軟飯~全がゆ 野菜のくたくた煮刻み だし汁	米 玉葱 人参 キャベツ もやし	10倍がゆ・だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト もやしペースト	米 玉葱 人参 キャベツ もやし	
4 月	全がゆ~軟飯 野菜の軟らか煮 和え物刻み	米 玉葱 オクラ 人参 じゃが芋 トマト 春雨 きゅうり	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮	米 玉葱 オクラ 人参 じゃが芋 トマト 春雨 きゅうり	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト	米 玉葱 人参 じゃが芋 トマト	バナナ 育児用ミルク
5 火	スタミナ丼(薄味) スープ 切り干し大根サラダ(薄味)	米 なす 絹ごし 豆腐 長葱 人参 トマト 切り干し 大根 きゅうり	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮	米 なす 絹ごし 豆腐 長葱 人参 トマト 切り干し 大根	10倍がゆ、だし汁 絹ごし豆腐ペースト トマトペースト、人参ペースト きゅうりペースト	米 絹ごし豆腐 人参 トマト きゅうり	鮭がゆ 育児用ミルク
6 水	全がゆ~軟飯 キャベツの味噌汁 豚肉の軟らかしょうが煮刻み ブロッコリーサラダ刻み	米 キャベツ 豆 腐 豚肉 玉葱 ピーマン ブロッ コリー 人参	全がゆ キャベツの味噌汁 鶏ささみの軟らか煮 ブロッコリーサラダ刻み	米 キャベツ 豆 腐 鶏ささみ 玉 葱 ピーマン ブ ロッコリー 人参	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト ブロッコリーペースト	米 豆腐 玉葱 にんじん ブロッ コリー	野菜がゆ 育児用ミルク
7 木	全がゆ~軟飯、スープ 鶏肉のコーンフレーク焼 かぼちゃの甘煮 和え物刻み	米 冬瓜 鶏ささ み かぼちゃ 小 松菜 人参	全がゆ、スープ 鶏ささみの軟らか煮 かぼちゃの軟らか煮 野菜のくたくた煮	米 冬瓜 鶏ささ み かぼちゃ 小 松菜 人参	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、かぼちゃペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	米 冬瓜 鶏ささ み かぼちゃ 小 松菜 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
8 金	全がゆ~軟飯 マッシュルームスープ 白身魚の軟らか煮 ひじきサラダ刻み、トマト	米 マッシュル ームスープ じゃ が芋 ほうれん草 鶏ささみ ひじき きゅうり 人参 トマト	全がゆ、スープ 野菜くたくた煮刻み 白身魚の軟らか煮 トマト刻み	米 マッシュル ームスープ じゃ が芋 ほうれん草 鶏ささみ 人参 トマト	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト、トマトペースト	米 じゃが芋 ほ うれん草 人参 トマト	すりおろしりんご 育児用ミルク
9 土	全がゆ~軟飯 冬瓜の味噌汁	米 冬瓜 厚揚げ	全がゆ 冬瓜の味噌汁	米 冬瓜 厚揚げ	10倍がゆ だし汁 冬瓜ペースト 豆腐ペースト	米 冬瓜 豆腐	
11 月	全がゆ~軟飯 キャベツのスープ(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 キャベツ 玉 葱 人参 鶏ささ み バクチョイ	全がゆ キャベツのスープ(薄味) 鶏ささみの軟らか煮 野菜の軟らか煮刻み	米 キャベツ 玉 葱 人参 鶏ささ み バクチョイ	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 玉葱ペースト 人参ペースト	米 キャベツ 玉 葱 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
12 火	全がゆ~軟飯、へちまの味噌汁 へちまの味噌汁 白身魚と野菜の軟らか煮	米 へちま 豆 腐 キング ほ うれん草 トマ ト	全がゆ 小松菜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮	米 豆腐 キン グ ほうれん草 トマト	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、白身魚ペースト ほうれん草ペースト トマトペースト	米 豆腐 キン グ ほうれん草 トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
13 水	全がゆ~軟飯 ゆし豆腐(薄味) 野菜と麩の軟らか煮込み みかん	米 ゆし豆腐 車麩 キャベツ モロヘイヤ 人 参 玉ねぎ 太 もやし みかん	全がゆ ゆし豆腐(薄味) 野菜の軟らか煮 みかん	米 ゆし豆腐 キャベツ モロヘイヤ 人 参 玉ねぎ 太 もやし みかん	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 人参ペースト 玉葱ペースト	米 ゆし豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ	味噌風味おじや 育児用ミルク
14 木	全がゆ~軟飯 大根の味噌汁 豚肉の軟らか煮 ハワイの和え物刻み	米 大根 豚肉 パイアヤ きゅう り	全がゆ 人根の味噌汁(薄 味) 豆腐と野菜の軟らか煮	米 大根 豆腐 パイアヤ きゅう り	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 大根ペースト、人参ペースト ほうれん草ペースト	米 大根 豆腐 ほうれん草 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
15 金	全がゆ~軟飯 野菜スープ 魚のチーズ焼き粗刻み	米 玉葱 人参 キャベツ 白身魚 チーズ	全がゆ 野菜スープ 白身魚煮込み	米 玉葱 人参 キャベツ 白身魚	10倍がゆ、だし汁 人参・玉ねぎのペースト キャベツのペースト 白身魚ペースト	米 玉葱 人参 キャベツ 白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク

		昼 食						
6月		離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00
		歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
		献立		献立		献立		
16 土	豚たま丼(薄味)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん	全がゆ 野菜の軟らか煮刻み	米 玉ねぎ 人参	10倍がゆ 玉葱ペースト 人参ペースト	米 玉葱 人参		
18 月	全がゆ～軟飯 野菜とひき肉の軟らか煮 和え物刻み プレーンヨーグルト	米 合びき肉 玉 ねぎ 人参 栗か ぼちゃ ジャが芋 へちま トマト なす オクラ	全がゆ 野菜のつぶし煮 プレーンヨーグルト	米 合びき肉 玉 ねぎ 人参 栗か ぼちゃ ジャが芋 トマト なす オ クラ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト かぼちゃペースト、ジャが芋ペースト トマトペースト	米 玉ねぎ 人参 栗かぼちゃ ジャ が芋	鮭がゆ 育児用ミルク	
19 火	全がゆ～軟飯 中味汁の刻み パパイヤいりちーの刻み きゅうり刻み	米 豚中味 グー ヤー肉 パパイヤ 人参 きゅうり	全がゆ すまし汁 野菜と豆腐の軟らか煮	米 人参 かぼ ちゃ 豆腐	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト	米 人参 かぼ ちゃ 豆腐	マンナ 育児用ミルク	
20 水	全がゆ～軟飯 チキンクリームスープ 白身魚のパン粉焼き トマトとブロッコリーの刻み	米 チキンクリー ムスープ 玉葱 人参 ほうれん草 キング トマト ブロッコリー	全がゆ だし汁 白身魚と野菜のくたくた煮	米 玉葱 人参 ほうれん草 キン グ トマト ブ ロccoli	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、ほうれん草ペースト 白身魚ペースト トマトペースト、ブロッコリーペースト	米 玉葱 人参 ほうれん草 キン グ トマト ブ ロccoli	野菜がゆ 育児用ミルク	
21 木	ソーキそばのくたくた煮 サラダ刻み ぶどう刻み	沖縄そば ソーキ 人参 きゅうり レタス ぶどう	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮刻み	米 人参 きゅう り レタス かぼ ちゃ 豆腐	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト かぼちゃペースト 豆腐ペースト	米 人参 かぼ ちゃ 豆腐	芋がゆ 育児用ミルク	
22 金	全がゆ～軟飯 冬瓜の味噌汁 白身魚の軟らか煮 クーフィリチーのくたくた煮	米 冬瓜 人参 白身魚 刻み昆 布 豚肉	全がゆ 冬瓜の味噌汁(薄味) 白身魚と野菜の軟らか煮	米 冬瓜 人参 白身魚 かぼ ちゃ	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト 人参ペースト、白身魚ペースト かぼちゃペースト	米 冬瓜 人参 かぼちゃ 白身 魚	煮りんご 育児用ミルク	
23 土	 慰霊の日 							
25 月	全がゆ～軟飯 へちまの味噌汁 野菜と鶏ひき肉の軟らか煮	米 鶏ひき肉 玉 葱 人参 小松菜 へちま 豆腐 キャベツ	全がゆ 豆腐の味噌汁 野菜と鶏ささみの軟らか煮	米 鶏ささみ 玉 葱 人参 小松菜 へちま 豆腐 キャベツ	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト へちまペースト	米 豆腐 玉葱 人参 小松菜 へ ちま	鮭がゆ 育児用ミルク	
26 火	全がゆ～軟飯、スー プ 鮭のちゃんちゃん焼き刻み オクラの和え物刻み バイクドじゃが	米 鮭 キャベツ 人参 オクラ じゃが芋 いんげ ん	全がゆ スープ 白身魚とポテトの軟らか煮 オクラの和え物刻み	米 キング キャ ベツ 人参 ジャ が芋	10倍がゆ、だし汁 白身魚のペースト キャベツペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト	米 キング キャ ベツ 人参 ジャ が芋	野菜がゆ 育児用ミルク	
27 水	全がゆ～軟飯 ちむしんじ 野菜の軟らか煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 グーヤー 豚 レバー ジャが芋 人参 玉葱 ビー マン ブロッコ リー	全がゆ だし汁 野菜のくたくた煮 ブロッコリーの刻み	米 ジャが芋 人 参 玉葱 ブロッ コリー	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	米 ジャが芋 人 参 玉葱 ブロッ コリー	味噌風味おじゃ 育児用ミルク	
28 木	全がゆ～軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米 ジャが芋 玉 葱 白身魚 人参 赤ピーマン ビー マン モーウイ きゅうり	全がゆ じゃが芋の味噌汁 白身魚の軟らか煮 野菜のくたくた煮	米 ジャが芋 玉 葱 白身魚 人参 赤ピーマン ビー マン モーウイ きゅうり	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト、人参ペースト 玉葱ペースト 白身魚ペースト	米 ジャが芋 人 参 玉葱 白身魚	芋がゆ 育児用ミルク	
29 金	全がゆ～軟飯 かぼちゃの味噌汁 肉団子粗刻み、みかん缶 ゴーヤーの白和え刻み	米 かぼちゃ 豚 ひき肉 大豆水煮 玉葱 長葱 人参 ゴーヤー 豆腐 みかん	全がゆ かぼちゃの味噌汁(薄味) 豆腐と野菜の煮刻み みかん缶	米 かぼちゃ 玉葱 長葱 人参 豆腐 みかん	10倍がゆ、だし汁 かぼちゃペースト 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト	米 かぼちゃ 玉 葱 人参 豆腐	バナナ 育児用ミルク	
30 土	くふぁジュシー(軟らか目) すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ほう れん草	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮	米 玉ねぎ 人 参 ほうれん草	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	米 玉ねぎ 人 参 ほうれん草		

\* 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

