

令和8年6月離乳食予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
昼食	1 豚ロース(ささみ) 豆腐 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 小松菜 ハチマ	2 さば(白身魚) たまご 人参 冬瓜 しめじ キャベツ ナス	3 豚ひき肉(ささみ) 人参 大根 椎茸 チンゲン菜 ごぼう わかめ	4 豚レバー(ささみ) 人参 ジャガイモ 玉ねぎ パクチョイ いんげん もずく	5 鶏もも肉(ささみ) しらす 人参 ジャガイモ エリンギ ほうれん草 オクラ	お弁当の日		
	3時のおやつ	さつま芋 りんご	じゃが芋 パナナ	昆布 オレンジ	大根 パイン		ごぼう すいか	じゃが芋
昼食	8 合ひき肉(ささみ) 人参 大根 えのき 白菜 ビーマン とうもろこし	9 折もも肉(ささみ) 納豆 パプリカ かぼちゃ トマト 山東菜 もやし ひじき	10 くーやー(ささみ) じゃが芋 冬瓜 トマト 小松菜 豆苗 わかめ	11 鶏もも(ささみ) たまご 人参 大根 パパイア ほうれん草 まいだけ	12 鮭(白身魚) 大豆 パプリカ ジャガイモ いんげん チンゲン菜 もずく	13 ささみ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ キャベツ わかめ		
	3時のおやつ	ブロッコリー オレンジ	昆布 りんご	さつま芋 キウイ	じゃが芋 メロン	さつま芋 パイン	大根	
昼食	15 くーやー(ささみ) 豆腐 人参 大根 干し椎茸 キャベツ ブロッコリー	16 豚ロース(ささみ) 人参 ジャガイモ しめじ 白菜 オクラ わかめ	17 さば(白身魚) 納豆 トマト かぼちゃ もやし 小松菜 もずく	18 豚ひき肉(ささみ) しらす 人参 冬瓜 舞茸 山東菜 ブロッコリー	19 豚レバー(ささみ) 豆腐 人参 大根 エリンギ ほうれん草 ゴーヤー	20 ささみ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 小松菜 もずく		
	3時のおやつ	かぼちゃ りんご	ごぼう パナナ	さつま芋 グレープフルーツ	ゆで卵 パイン	じゃが芋 すいか	冬瓜	
昼食	22 鶏もも肉(ささみ) たまご 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 小松菜 切り干し大根	23 いれい 慰霊の日 	24 お弁当当会	25 さば(白身魚) 大豆 トマト かぼちゃ いんげん ほうれん草 パパイア	26 鶏もも肉(ささみ) しらす 人参 ジャガイモ 大根 レタス ナス	27 ささみ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ ほうれん草 ひじき		
	3時のおやつ	さつま芋 オレンジ	大根 りんご	じゃが芋 キウイ	冬瓜 りんご	ブロッコリー		
昼食	29 鶏もも肉(ささみ) 納豆 赤ビーマン かぼちゃ しめじ 山東菜 いんげん	30 鶏ひき肉(ささみ) 人参 玉ねぎ オクラ チンゲン菜 もずく	お口を育てよう！ ★「ごはん」で練習 <注目ポイント> <input type="checkbox"/> 一口量が適切かどうか確認しましょう。 <input type="checkbox"/> 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすように支援しましょう。 <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるようにすませましょう。				毎日食べているごはんは、意外に噛みごたえのある食品です。 ごはんは、噛めば噛むほど甘みを感じることができるので、 咀嚼の練習をするには最適です！	
	3時のおやつ	レバー りんご						

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは、上記メニューとミルクを提供しています。