

令和6年 6月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	5~6ヶ月頃 (初期)	7~8ヶ月頃 (中期)	9~11ヶ月頃 (後期)	12~15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃~ (乳児食)
15	土	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト さつま芋ペースト	おかゆ 大根のすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ 大根のすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 大根のすまし汁 ツナとさつま芋の煮物 ブロッコリーの和え物	中華丼 キャベツとえのきのスープ ブロッコリーのサラダ
3	月	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ 青菜のスープ 豆腐となすの煮物 キャベツと人参の煮物 りんご	かたがゆ 青菜のスープ 豆腐となすの煮物 キャベツと人参の煮物 りんご	軟飯 青菜のスープ 豆腐となすの煮物 キャベツと人参の煮物 りんご	ごはん かぼちゃといんげんのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮 キャベツと人参の即席漬け 果物
4	火	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ ワカメのみそ汁 しらすとじゃが芋の煮物 大根と人参の煮物 りんご	かたがゆ ワカメのみそ汁 しらすとじゃが芋の煮物 大根と人参の煮物 りんご	軟飯 ワカメのみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根と人参のサラダ りんご	ごはん じゃが芋とワカメのみそ汁 タンドリーチキン 大根とハムの中華サラダ 果物
5	水	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ クリームコンソープ 鮭と青菜の煮物 さつま芋の煮物 りんご	かたがゆ クリームコンソープ 鮭と青菜の煮物 さつま芋の煮物 りんご	軟飯 クリームコンソープ 鮭と青菜の煮物 さつま芋の煮物 りんご	ごはん クリームコンソープ 鮭のムニエル アスパラソテー 果物
6	木	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ チンゲン菜のスープ しらすとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物 りんご	かたがゆ チンゲン菜のスープ しらすとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物 りんご	軟飯 カレーライス (豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 豆乳) チンゲン菜のスープ キャベツのサラダ りんご	チキンカレーライス 春雨とチンゲン菜のスープ コールスローサラダ
7	金	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト キャベツペースト	おかゆ ねぎのスープ 鮭とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物 りんご	かたがゆ ねぎのスープ 鮭とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物 りんご	軟飯 ねぎのスープ 鮭とキャベツの煮物 きゅうりとじゃが芋の和え物 りんご	ごはん ねぎとキャベツのみそ汁 白身魚のかば焼き マカロニサラダ 果物
8	土	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト さつま芋ペースト	おかゆ ワカメのすまし汁 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ ワカメのすまし汁 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 ワカメのすまし汁 豆腐とキャベツの煮物 さつま芋の煮物	冷やしワカメうどん さつま芋の甘煮
10	月	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト 人参ペースト	おかゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚と青菜の煮物 大根と人参の煮物 りんご	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚と青菜の煮物 大根と人参の和え物 りんご	軟飯 玉ねぎのみそ汁 白身魚と青菜の煮物 大根と人参の和え物 りんご	ごはん なめこ汁 白身魚の磯辺焼き 切干大根の煮びたし 果物
11	火	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ あさつきのスープ しらすとかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮物 りんご	かたがゆ あさつきのスープ 豚肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の和え物 りんご	軟飯 あさつきのスープ 豚肉とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の和え物 りんご	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き 五目煮豆 果物
12	水	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ じゃが芋のスープ 鮭と玉ねぎのあんかけ煮 人参と青菜の煮物 りんご	かたがゆ じゃが芋のスープ 鮭と玉ねぎのあんかけ煮 人参と青菜の煮物 りんご	軟飯 じゃが芋のスープ 軟らかハンバーグ(豚肉 玉ねぎ) 人参と青菜の和え物 りんご	黒米ごはん ほうれん草とコーンのスープ ハンバーグ 温野菜(人参 いんげん) 果物
13	木	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト かぶペースト	おかゆ あさつきのすまし汁 豆腐とかぼちゃの煮物 かぶの煮物 りんご	かたがゆ あさつきのすまし汁 豆腐とかぼちゃの煮物 かぶの和え物 りんご	軟飯 あさつきのすまし汁 豆腐と豚肉とかぼちゃの煮物 かぶの和え物 りんご	ぶりかけごはん 豆腐と絹さやのすまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 果物
14	金	つぶし粥 スープ上澄み 白菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ 白菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 さつま芋の煮物 りんご	かたがゆ 白菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 さつま芋の煮物 りんご	軟飯 白菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 さつま芋の煮物 りんご	ごはん 白菜としめじのみそ汁 鮭の香り焼き キャベツとみかんのサラダ
29	土	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ あさつきのスープ ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	かたがゆ あさつきのスープ ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	軟飯 あさつきのスープ ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	タコライス もやしとあさつきのスープ ツナじゃが
盛付け量の目安		主食 大さじ2 汁物 3 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 60g 汁物 120cc 主菜 30g位 副菜 30g位

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてポイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。