

令和6年 6月 離乳食献立表（午後食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	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	おかゆ キャベツのスープ 豆腐と人参の煮物 さつまいもの煮物	かたがゆ キャベツのスープ 豆腐と人参の煮物 さつまいもの煮物	きなこおにぎり キャベツのスープ 豆腐と野菜の煮物	りんごジャムサンド
17	月	おかゆ ワカメのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ ワカメのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	梅干しおにぎり ワカメのみそ汁 鮭と野菜の煮物	梅じゃこおにぎり
18	火	おかゆ 玉ねぎのすまし汁 白身魚とブロッコリーの煮物 さつまいもの煮物	かたがゆ 玉ねぎのすまし汁 白身魚とブロッコリーの煮物 さつまいもの煮物	おかかおにぎり 玉ねぎのすまし汁 白身魚と野菜の煮物	みそラーメン
19	水	おかゆ ねぎのスープ しらすとかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ ねぎのスープ しらすとかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮物	青のりおにぎり ねぎのスープ しらすと野菜の煮物	おからドーナツ
20	木	おかゆ かぼちゃのみそ汁 豆腐と人参の煮物 かぶの煮物	かたがゆ かぼちゃのみそ汁 豆腐と人参の煮物 かぶの煮物	ゆかりおにぎり かぼちゃのみそ汁 豆腐と野菜の煮物	フルーツ入りヨーグルト・せんべい
21	金	おかゆ 青菜のスープ しらすと人参の煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ 青菜のスープ しらすと人参の煮物 かぼちゃの煮物	昆布おにぎり 青菜のスープ しらすと野菜の煮物	ハムとチーズのマフィン
22	土	おかゆ 人参のスープ ツナとかぼちゃの煮物 かぶの煮物	かたがゆ 人参のスープ ツナとかぼちゃの煮物 かぶの煮物	きなこおにぎり 人参のスープ ツナと野菜の煮物	おかかおにぎり
24	月	おかゆ あさつきのすまし汁 豆腐と青菜の煮物 なすの煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 豆腐と青菜の煮物 なすの煮物	おかかおにぎり あさつきのすまし汁 豆腐と野菜の煮物	かぼちゃ蒸しパン
25	火	おかゆ キャベツのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 かぶの煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 かぶの煮物	ゆかりおにぎり キャベツのみそ汁 鮭と野菜の煮物	マッシュマロフレークバー
26	水	おかゆ 青菜のスープ 豆腐となすの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ 青菜のスープ 豆腐となすのおかか煮 かぼちゃの煮物	昆布おにぎり 青菜のスープ 豆腐と野菜のおかか煮	じゃこトースト
27	木	おかゆ 青菜のみそ汁 ツナと人参の煮物 じゃが芋の磯辺煮	かたがゆ 青菜のみそ汁 ツナと人参の煮物 じゃが芋の磯辺煮	すりごまおにぎり 青菜のみそ汁 ツナと野菜の磯辺煮	芋もち
28	金	おかゆ ワカメのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物 白菜の煮物	かたがゆ ワカメのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物 白菜の煮物	青のりおにぎり ワカメのすまし汁 ツナと野菜の煮物	ブアマンケーキ
29	土	おかゆ なすのみそ汁 鮭とさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ なすのみそ汁 鮭とさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	ワカメおにぎり なすのみそ汁 鮭と野菜の煮物	きなこクリームサンド
盛付け量の目安		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3 汁物 7 主菜 3	ごはん類 60g パン類 30～40g 汁物 120cc

☆完了期食では朝の水分的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ボ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。