

令和6年 6月 離乳食献立表（午前食）

大丸ゆうし保育園

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 さつまいもペースト	おかゆ 大根のすまし汁 ツナとさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ 大根のすまし汁 ツナとさつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 大根のすまし汁 ツナとさつまいもの煮物 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
17	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	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	軟飯 青菜のスープ 豆腐となすの煮物 キャベツと人参のサラダ	ごま塩ごはん かぼちゃといんげのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮 キャベツとみかんのサラダ
18	火	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	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	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	雑穀ごはん 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 マヨドレ）
19	水	つぶし粥 スープ上澄み はくさいペースト さつまいもペースト	おかゆ 白菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 さつまいもの煮物	かたがゆ 白菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 さつまいもの煮物	軟飯 白菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 さつまいもの煮物	ごはん 白菜としめじのみそ汁 白身魚の香り焼き 五目大豆
20	木	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト かぼちゃペースト	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	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	軟飯 チンゲン菜のスープ カレーライス（豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 豆乳） キャベツと人参のサラダ	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
21	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	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	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	ごはん ねぎとキャベツのみそ汁 鮭のかば焼き マカロニサラダ
22	土	つぶし粥 スープ上澄み じゃがいもペースト 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
24	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 ワカメのみそ汁 白身魚と青菜の煮物 大根と人参の煮物	かたがゆ ワカメのみそ汁 白身魚と青菜の煮物 大根と人参の和え物	軟飯 ワカメのみそ汁 白身魚と青菜の煮物 大根と人参の和え物	ふりかけごはん なめこ汁 白身魚の磯辺焼き 青菜と切り干し大根の煮びたし
25	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 キャベツと人参の和え物	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	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	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 とんちゃん焼き キャベツと人参の即席漬け
26	水	つぶし粥 スープ上澄み さつまいもペースト 青菜ペースト	おかゆ クリームコーンスープ 鮭と青菜の煮物 さつまいもの煮物	かたがゆ クリームコーンスープ 鮭と青菜の煮物 さつまいもの煮物	軟飯 クリームコーンスープ 鮭と青菜の煮物 さつまいもの煮物	ごはん クリームコーンスープ 鮭のムニエル アスパラソテー
27	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	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	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	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
28	金	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	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	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	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
29	土	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト さつまいもペースト	煮込みめん（青菜） 豆腐とキャベツの煮物 さつまいもの煮物	煮込みめん（青菜） 豆腐とキャベツの煮物 さつまいもの煮物	煮込みめん（青菜） 豆腐とキャベツの煮物 さつまいもの煮物	冷やしワカメうどん さつまいもの甘煮
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 1杯 汁物 120cc おかず 30g位 おかず 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。

☆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。