

令和元年度 6月 離乳食献立表 (N01)

保育課

日		A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(ちんげんさい・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、グリーンピース薄皮を除くまたはは抜く、ケチャップごく少量) 青梗菜ともやしの汁もの(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、グリーンピース薄皮を除くまたはは抜く、ケチャップごく少量) 青梗菜ともやしの汁もの(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
3 ・ 17 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、しょうが少量) じゃがいもとしめじのスープ(だし汁で3倍に薄める、しめじ細かく刻んで少量)	軟飯 豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょうが少量) じゃがいもとしめじのスープ(だし汁で2倍に薄める、しめじ細かく刻んで少量)
4 ・ 18 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(こまつな(葉先のみ)・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ・だし汁・でんぷん) 小松菜の磯部煮(こまつな・のり・だし汁・でんぷん) 人参の汁もの(にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏ささみのピカタ(調味料1/3量、卵1/3量まで、ケチャップ少量、ソース抜く) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) 人参ともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 鶏ささみのピカタ(調味料半量、卵2/3量まで、ケチャップ・ソース少量) 小松菜のおひたし(調味料半量) 人参ともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
5 ・ 19 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のミルク煮(凍り豆腐・育児用ミルク・だし汁・でんぷん) 野菜の煮物(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 野菜のミルク煮(鶏むね肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・育児用ミルク・だし汁・でんぷん) ひじきの煮物(ひじき(よくもどす)・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー(調味料1/3量、グリーンピース薄皮を除くまたはは抜く) ひじきの中華サラダ(調味料1/3量、ひじきよくもどす)	軟飯 クリームシチュー(調味料半量、グリーンピース薄皮を除くまたはは抜く) ひじきの中華サラダ(調味料半量、ひじきよくもどす)
6 ・ 20 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のトロトロ煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 野菜の煮物(ブロッコリー・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭と野菜の煮物(生鮭・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 野菜の煮物(ブロッコリー・にんじん・だし汁・でんぷん) 豆腐の汁もの(豆腐・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のマヨネーズ焼き(調味料1/3量、マヨネーズごく少量) ゆで野菜(調味料1/3量) 豆腐のわかめのみそ汁(だしで3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き(調味料半量、マヨネーズごく少量) ゆで野菜(調味料半量) 豆腐のわかめのみそ汁(だしで2倍に薄める、わかめよく洗う)
7 ・ 21 ・	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・にんじん・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のトマト煮(白身魚・にんじん・じゃがいも・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) キャベツの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆のトマト煮(調味料1/3量、ベーコン少量、大豆皮を除き刻む、ソース除く) キャベツのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 大豆のトマト煮(調味料半量、ベーコン・ソース少量、大豆皮を除き刻む) キャベツのスープ(だし汁で2倍に薄める)
8 ・ 22 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(こまつな葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぷん) 汁もの(麩・こまつな葉先・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、しらたき除く、グリーンピース薄皮を除くまたはは抜く) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯 肉じゃが(調味料半量、しらたき細かく刻むまたはは抜く、グリーンピース薄皮を除くまたはは抜く) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)



日		A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
10 ・ 24 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥(青のり入り)	お粥(青のり入り)	かた粥(ちりめんふりかけ) (ちりめんじゃこ粉末、あおのり)	軟飯(ちりめんふりかけ) (ちりめんじゃこ、あおのり)
		凍り豆腐のトトロ口煮(凍り豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(こまつな葉先・にんじん・だし汁・でんぶん)	凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・にんじん・だし汁・でんぶん) そうめんの汁もの(そうめん・こまつな葉先・だし汁)	五目きんぴら(調味料1/3量、ごぼう抜く、つきこんんにやく除く、ごまよくするまたは除く) そうめんと青菜のすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	五目きんぴら(調味料半量、つきこんんにやく除く、ごまよくするまたは除く) そうめんと青菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・だし汁)	育児用ミルク スパゲティナポリタン(調味料1/3量、ハム・ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティナポリタン(調味料半量、ハム・ケチャップ少量)	
11 ・ 25 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぶん)	お粥 煮魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(大根・わかめ(よく洗う)・だし汁)	かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、ケチャップ少量) キャベツときゅうりの塩もみ(調味料1/3量、ごまよくするまたは除く) わかめと大根のスープ(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、たけのご除く、しょうが少量)	軟飯 ミートローフ(調味料半量、ケチャップ少量) キャベツときゅうりの塩もみ(調味料半量、ごまよくするまたは除く) わかめと大根のスープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、しょうが少量)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米・鶏むね肉・にんじん・だし汁)	育児用ミルク かやくご飯のかた粥(調味料1/3量、油揚げ除く)
12 ・ 26 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のトトロ口煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(こまつな葉先・キャベツ・だし汁・でんぶん)	お粥 魚の煮物(かじきまぐろ・だし汁・でんぶん) 煮野菜のけずり節和え(こまつな葉先・キャベツ・糸けずり節・だし汁・でんぶん) 豆腐と野菜の汁もの(豆腐・さいいんげん・だし汁)	かた粥 魚のごまみそ煮(調味料1/3量、ごまよくするまたは除く、しょうが少量) もやしと小松菜のけずり節和え(調味料1/3量、もやし細かく刻む、削り節粉末) 豆腐とさいいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚のごまみそ煮(調味料半量、ごまよくするまたは除く、しょうが少量) もやしと小松菜のけずり節和え(調味料半量、もやし細かく刻む、削り節粉末) 豆腐とさいいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク アムスメロン(メロン(加熱する)) ふわふわせんべい	育児用ミルク アムスメロン ふわふわせんべい
13 ・ 27 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(アスパラ穂先・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 ささみと野菜の煮物(鶏ささみ・アスパラ・だし汁・でんぶん) 人参のヨーグルトかけ(にんじん・ヨーグルト) 野菜の汁もの(玉ねぎ・だし汁)	かた粥 タンドリーチキン(調味料1/3量、カレー粉・パプリカの除く、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) アスパラとコーンのソテー(調味料1/3量、ホールコーン除く) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 タンドリーチキン(調味料半量、カレー粉・にんにく・しょうが少量、ケチャップ少量) アスパラとコーンのソテー(調味料半量、ホールコーン細かく刻む) 玉ねぎと人参のスープ(だし汁で2倍に薄める)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト チーズリゾット(米、チーズ、青のり)	育児用ミルク・ヨーグルト チーズマフィン(調味料1/3量、全卵1/3量)
14 ・ 28 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のトトロ口煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 豆腐と野菜の磯部煮(豆腐・にんじんのり・だし汁・でんぶん) 春雨の汁もの(春雨(やわらかく)・玉ねぎ・だし汁・だし汁・でんぶん)	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量、パプリカ抜く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、たけのご抜く)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト ひじき粥(米、ひじき、にんじん、玉ねぎ、だし汁)	育児用ミルク・ヨーグルト ひじきライス(調味料1/3量、ホールコーン除く、グリーンピース薄皮除くまたは抜く、ひじきよくもどす)
15 ・ 29 ・	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶん) 芋煮(じゃがいも・青のり・だし汁) 野菜の汁もの(玉ねぎ・わかめ(よく洗う)・だし汁)	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、しょうが・にんにく少量) こふきいも(調味料1/3量) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料半量、しょうが・にんにく少量) こふきいも(調味料半量) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぶん) キャベツの煮物(キャベツ・きゅうり・だし汁)	ドライカレーのかた粥(調味料1/3量、カレー粉除く、中濃ソース除く、レーズン少量) フレンチサラダ(調味料1/3量、みかん水洗いし、加熱する)	ドライカレーの軟飯(調味料半量、カレー粉風味程度、中濃ソース少量もしくは除く、レーズン少量) フレンチサラダ(調味料半量、みかん水洗いし、加熱する) ジョア
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン、育児用ミルク)	育児用ミルク クッキートースト(調味料1/3量)

