

# 平成 29年度 6月 離乳食献立表

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・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜(にんじん・キャベツ・ じゃがいも・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏むね肉・たまねぎ・ じゃがいも・煮汁・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ・にんじん・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 チキンカレー (調味料1/3量、グリーンピース薄皮除 く、ウスターソース極少量、にんにく・ 生姜風味程度、カレー粉除く) フレンチサラダ(調味料1/3量)	軟飯 チキンカレー (調味料半量、グリーンピース薄皮除く、 ウスターソース極少量、にんにく・生 姜・カレー粉風味程度) フレンチサラダ(調味料半量)
2・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・キャベツ・ ピーマン・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ ピーマン・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの (しいたけすりつぶし・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/3量) ビーフンスープ (だし汁で3倍に薄める、生姜風味程 度えび除く、しいたけすりつぶし)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料半量) ビーフンスープ (だし汁で2倍に薄める、生姜風味程 度)
3・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 麩のだし煮 (麩・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・ いんげん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏むね肉・たまねぎ・いんげん・だし汁・でんぷん) わかめの汁もの (わかめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 (調味料1/3量、しらたき除く) 麩とえのきのみそ汁汁 (だし汁で3倍に薄める、えのき細かく 刻む)	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物み (調味料半量) 麩とえのきのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、えのき刻んで 少量)
5・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用 ミルク・でんぷん) 煮野菜(にんじん・いんげん・ たまねぎ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏むね肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ 育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(いんげん・キャベツ・煮汁・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、グリーンピース薄皮除く) いんげんのサラダ (調味料1/3量)	軟飯 クリームシチュー (調味料半量、グリーンピース薄皮除く) いんげんのサラダ (調味料半量) 
6・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜 (じゃがいも・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚 (かつお・煮汁・でんぷん) 煮野菜 (じゃがいも・煮汁) 野菜の汁もの (小松菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の角煮 (調味料1/3、生姜風味程度) 粉ふきいも(調味料1/3量) あおなとえのきのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、えのき細かく 刻んで少量)	軟飯 魚の角煮 (調味料半量、生姜風味程度) 粉ふきいも(調味料半量) あおなとえのきのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、えのき細かく 刻んで少量)
7・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜 (皮なしナス・小松菜葉先・た まねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(スナップえんどう・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (皮なしナス・小松菜・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 あじフライ(調味料1/3、ケチャップ・ ソース極少量) スナップえんどう(調味料1/3量) なすとあおなのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、ナス皮除く)	軟飯 あじフライ(調味料半量、ケチャップ・ ソース極少量) スナップえんどう(調味料半量) なすとあおなのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、ナス皮除く)
8・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・小松菜葉 先・にんじん・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・煮汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・キャベツ・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉団子(調味料1/3量) あおなとキャベツのナムル (調味料1/3量、ゴマよくする) ポテトスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 肉団子(調味料半量) あおなとキャベツのナムル (調味料半量、ゴマよくする) ポテトスープ (だし汁で2倍に薄める)
22・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・牛乳又乳飲料
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・小松菜葉 先・にんじん・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・煮汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・キャベツ・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉団子(調味料1/3量) あおなとキャベツのナムル (調味料1/3量、ゴマよくする) ポテトスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 肉団子(調味料半量) あおなとキャベツのナムル (調味料半量、ゴマよくする) ポテトスープ(だし汁で2倍に薄める)

9・23 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・牛乳又乳飲料
	昼食	つぶし粥 豆腐の出し煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (にんじん・たまねぎ・チンゲン 菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・にんじん・たまねぎ・だし汁・でんぷ ん) 野菜の汁もの (にんじん・たまねぎ  	かた粥 生あげのそぼろあんかけ(調味料 1/3量、生あげ豆腐部分又は豆腐、 グリーンピース薄皮除く) 中華風野菜スープ(だし汁で3倍に薄 める、もやし細かく刻む、たけのこ除 く)	軟飯 生あげのそぼろあんかけ (調味料半量、生あげふおう麩部分又 は豆腐、グリーンピース除く) 中華風野菜スープ(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 野菜粥(米・小松菜)	育児用ミルク カルテツご飯のかた粥(調味料1/3 量)	育児用ミルク又は乳飲料又は牛乳 カルテツご飯の軟飯(調味料半量)
10・24 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・牛乳又乳飲料
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・煮汁・でんぷん) 煮野菜(チンゲン菜葉先・じゃ がいも・にんじん・煮汁・でん ぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・煮汁・でんぷん) チンゲン菜の汁もの (チンゲン菜・にんじん・たまねぎ・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、ケチャップ極少量) チンゲン菜のスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 (調味料半量、ケチャップ極少量) チンゲン菜のスープ (だし汁で2倍に薄める)
12・26 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・牛乳又乳飲料
	昼食	つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(皮無なす・にんじん・ いんげん・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ささみ肉・たまねぎ・皮無なす・にんじん・ キャベツ・いんげん・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め (調味料1/3量、にんにく風味程度) じゃがいもともやしのスープ(だし汁 で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め (調味料半量、にんにく風味程度) じゃがいもともやしのスープ(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 野菜粥 (米・にんじん)	育児用ミルク こぎつねご飯のかた粥(調味料1/3 量、生姜風味程度、油あげ除く)	育児用ミルク又は乳飲料又は牛乳 こぎつねご飯の軟飯(調味料半量、生 姜風味程度、油あげ細かく刻んで少 量)
13・27 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・牛乳又乳飲料
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・青のり粉・煮 汁・でんぷん) 煮野菜(いんげん・にんじん・ じゃがいも・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(鮭・青のり粉・煮汁・でんぷん) 煮野菜 (いんげん・にんじん・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (じゃがいも・たまねぎ・わかめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の磯辺焼き(調味料1/3量) いんげんのごま和え(調味料1/3量、 ゴマよくする) じゃがいもとたまねぎのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の磯辺焼き(調味料半量) いんげんのごま和え(調味料半量、ゴ マよくする) じゃがいもとたまねぎのみそ汁 (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 煮うどん (乾麺・にんじん・キャベツ・だし汁)	育児用ミルク 焼そば(調味料1/3量、ソース極少 量、もやし細かく刻む、中華麺→乾 麺)	育児用ミルク又は乳飲料又は牛乳 焼そば(調味料半量、ソース極少量、も やし細かく刻む)
14・28 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・牛乳又乳飲料
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用 ミルク・煮汁・でんぷん) 煮野菜 (にんじん・たまねぎ・煮汁・で んぷん、トマト皮種除く) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉・にんじ ん・たまねぎ・じゃがいも・育児用ミルク・煮 汁・でんぷん) 煮野菜(わかめ・きゅうり・トマト種皮除く・煮 汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー (調味料1/3量) 甘酢合え(調味料1/3量) トマト(種皮除く)	軟飯 オーロラシチュー (調味料半量) 甘酢合え(調味料半量) トマト(種皮除く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥 (米・にんじん)	育児用ミルク  野菜粥 (米・にんじん・しお少々)	育児用ミルク又は乳飲料又は牛乳 にんじんゼリー とうもろこし
15・29 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・牛乳又乳飲料
	昼食	つぶし粥 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜 (グリーンアスパラ・キャベツ・ かぶ・煮汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・煮汁) 煮野菜(グリーンアスパラ・煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (かぶ・たまねぎ・キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の照り焼き(調味料1/3量) ゆで野菜(調味料1/3量) 具沢山の味噌汁 (だし汁で3倍に薄める、油あげ除く)	軟飯 鶏肉の照り焼き(調味料半量) ゆで野菜(調味料半量) 具沢山みそ汁(だし汁で2倍に薄める、 油あげ細かく刻んで少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク さつまいものミルク煮 (さつまいも・育児用ミルク)	育児用ミルク スイートポテトサンド (調味料1/3量)	育児用ミルク又は乳飲料又は牛乳 スイートポテトサンド (調味料半量)
16・30 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・牛乳又乳飲料
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・ でんぷん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・ キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜のだし煮(豆腐・にんじん・たまね ぎ・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(キャベツ・にんじん・たまね ぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそそぼろ煮(調味料1/3 量、グリーンピース薄皮除く) 野菜スープ(だし汁で3倍に薄める、 もやし細かく刻む)	軟飯 豆腐のみそそぼろ煮 (調味料半量、グリーンピース薄皮除く) 野菜スープ(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 ひじき粥 (米・ひじき・絹さや)	育児用ミルク ひじきご飯のかた粥 (調味料1/3量、油あげ除く)	育児用ミルク又は乳飲料又は牛乳 ひじきご飯の軟飯(調味料半量、油あ げ細かく刻んで少量)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク・牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(ピーマン・キャベツ・ 煮汁・でんぷんとトマト)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・だし汁・でんぷん) 煮野菜(トマト皮と種除く) 野菜の汁もの(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	ドライカレー ご飯かた(調味料1/3 量、カレー粉風味程度、ソース極少量) キャベツときゅうりのサラダ (調味料1/3量) トマト(皮と種除く) じゃがいもともやしのスープ(だし汁 で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	ドライカレー ご飯軟飯(調味料半量、 カレー粉風味程度、ソース極少量) キャベツときゅうりのサラダ (調味料半量) トマト(皮と種除く) じゃがいもともやしのスープ(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 パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートーストまたは軟らか煮 (パン・バター・さとう)	育児用ミルク又は乳飲料又は牛乳 クッキー.Toast(調味料半量)