

平成 30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 ・ 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
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・ だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ カジキの煮物(カジキ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 豆腐とにんじんの汁物(豆腐・にんじん・ だし汁) 育児用ミルク 小松菜粥 (米・小松菜)	かた粥 魚の角煮 (調味料1/3量、生姜風味程度) ゆで野菜(調味料1/3量) 豆腐ともやしのみそ汁(だし汁で3 倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 魚の角煮 (調味料1/2量、生姜風味程度) ゆで野菜(調味料1/2量) 豆腐ともやしのみそ汁(だし汁で2倍 に薄める、もやし細かく刻む)
2 ・ 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
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐・ だし汁・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・ジャガイモ・ さやいんげん・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・だし汁・でんぷん) じゃがいもとさやいんげんの汁もの (じゃがいも・さやいんげん・だし汁)	かた粥 豚肉としらたきの炒め煮(調味料 1/3量、しらたきめく) じゃがいもとさやいんげんのみ そ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉としらたきの炒め煮(調味料 1/2量、しらたき細かく刻む) じゃがいもとさやいんげんのみそ 汁(だし汁2倍に薄める)
4 ・ 18 ・ 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
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐の煮物 (凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・ジャガイモ・小 松菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもとあおなの汁物 (じゃがいも・小松菜・だし汁)	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/3量) じゃがいもとあおなのスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/2量) じゃがいもとあおなのスープ (だし汁で2倍に薄める)
5 ・ 19 ・ 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
	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(キャベツ・玉ねぎ・に んじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉のミルク煮 (鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとにんじんの汁物 (玉ねぎ・にんじん・だし汁)	かた粥 鶏肉のマレード焼き (調味料1/3量、にんにく風味程度) もやしとキャベツの削り節和え (調味料1/3量、もやし細かく刻む、 削り節粉状) 玉ねぎとにんじんのスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のマレード焼き (調味料1/2量、にんにく風味程度) もやしとキャベツの削り節和え(調 味料1/2量、もやし細かく刻む、削り節 粉状) 玉ねぎとにんじんのスープ (だし汁で2倍に薄める)
6 ・ 20 ・ 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
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(玉ねぎ・人参・小松 菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物 (白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 豆腐と小松菜の汁物 (豆腐・小松菜・だし汁)	かた粥 豚肉のしょうが炒め (調味料1/3量、しょうが風味程度) 豆腐と小松菜のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のしょうが炒め (調味料1/2量、しょうが風味程度) 豆腐と小松菜のみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
7 ・ 21 ・ 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
	昼食 つぶし粥 魚ののり煮(白身魚・だし 汁・でんぷん・のり) 煮野菜(小松菜葉先・キャベ ツ・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚のり煮 (白身魚・だし汁・でんぷん・のり) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁物 (キャベツ・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 メルルーサのフライ (調味料1/3量、適宜煮返す、マヨ ネーズケチャップごく少量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) キャベツと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 メルルーサのフライ (調味料1/2量、適宜煮返す、マヨネ ーズケチャップごく少量) 小松菜のおひたし(調味料2量) キャベツと玉ねぎのみそ汁 (だし汁2倍に薄める)
8 ・ 22 ・ 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
	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・玉ねぎ・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・だし汁・でんぷん) 春雨と野菜の汁物(春雨軟らかく・にんじ ん・たまねぎ・だし汁・でんぷん)	かた粥(ごま(よくする)入り) マーボー豆腐(調味料1/3量、パプ リカ抜く、ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄め る、もやし細かく刻む、春雨軟らかく)	軟飯(ごま(よくする)入り) マーボー豆腐(調味料1/2量、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、春雨軟らかく)
	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
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト ポテト粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト ベークドポテト (調味料1/3量、適宜煮返す)	育児用ミルク・ヨーグルト ベークドポテト (調味料1/2量、適宜煮返す)



9 ・ 23 ・ 工	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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・ジャガイモ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚・ジャガイモ・だし汁・でんぷん) わかめとにんじんの汁物(わかめ(よく洗う)・にんじん・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・グリーンピースめく) わかめともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める・もやし細かく刻む・わかめよく洗う)	軟飯 肉じゃが(調味料1/2量・グリーンピース抜く・しらたき細かく刻む) わかめともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める・もやし細かく刻む・わかめよく洗う)
11 ・ 25 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚・キャベツ・だし汁・でんぷん) そうめんとにんじんの汁物(そうめん(よく洗う)・にんじん・だし汁)	かた粥 八宝菜(調味料1/3量、もやし細かく刻む、タケノコ抜く) そうめんと長ネギのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 八宝菜(調味料1/2量、もやし細かく刻む) そうめんと長ネギのすまし汁(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 にんじん粥(米・にんじん) 	育児用ミルク 豚ニラチャーハンのかた粥(調味料1/3量、ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚ニラチャーハンの軟飯(調味料1/2量、ごまよくする)
12 ・ 26 ・ 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
	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(キャベツ・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 豆腐とさやいんげんの汁物(豆腐・さやいんげん・だし汁)	かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、ケチャップごく少量) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) 豆腐とさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ミートローフ(調味料1/2量、ケチャップごく少量) 湯通しキャベツ(調味料1/2量) 豆腐とさやいんげんのみそ汁(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 煮マカロニ(マカロニ・きな粉) メロン(加熱する)	育児用ミルク マカロニアベかわ(調味料1/3量) メロン	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニアベかわ(調味料1/2量) メロン
13 ・ 27 ・ 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
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・ナス(皮をむく)・玉ねぎ・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・ジャガイモ・だし汁・でんぷん) なすと玉ねぎの汁物(ナス(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 じゃがいもと生揚げの煮物(調味料1/3量、生揚げ外側除く、グリーンピース薄皮除く、つきこんにやく除く) ナスと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、なす皮をむく)	軟飯 じゃがいもと生揚げの煮物(調味料1/2量、生揚げ外側除く、グリーンピース薄皮除く、つきこんにやく除く) ナスと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、なす皮をむく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん) 	育児用ミルク ごはんピザのかた粥(調味料1/3量、ベーコンマヨネーズ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごはんピザの軟飯(調味料1/2量、ベーコンマヨネーズ少量)
14 ・ 28 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・青梗菜葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 青梗菜と野菜の汁物(青梗菜・人参・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 さわらのみそ焼き(調味料1/3量) キャベツときゅうりのゴマ和え(調味料1/3量、ごまよくする) 青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 さわらのみそ焼き(調味料1/2量) キャベツときゅうりのゴマ和え(調味料1/2量、ごまよくする) 青梗菜のスープ(だし汁2倍に薄める)
	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 チーズトースト(調味料1/3量、適宜煮返す、マヨネーズ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズトースト(調味料1/2量、適宜煮返す、マヨネーズ少量)
15 ・ 29 ・ 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
	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・ジャガイモ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 大豆と野菜のトマト煮(大豆(柔らかくゆで、薄皮を除き刻む)・ジャガイモ・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) 青菜とにんじんのスープ(小松菜・人参・だし汁)	かた粥 大豆のトマト煮(調味料1/3量、大豆は柔らかくゆで、皮を除き刻む、ベーコン少量、ソース抜く) 青菜ともやしのスープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 大豆のトマト煮(調味料1/2量、大豆は柔らかくゆで、皮を除き刻む、ベーコン・ソース少量) 青菜ともやしのスープ(だし汁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 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ) 	育児用ミルク きつねご飯のかた粥(調味料1/3量・油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねご飯の軟飯(調味料1/2量・油揚げ細かく刻む)
16 ・ 30 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・ジャガイモ・ほうれん草葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぷん) 麩とほうれん草の汁物(麩・ほうれん草・だし汁)	かた粥 いりどり(調味料1/3量、ごぼう・たけのこ・こんにやく抜く) 麩とえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、エノキ細かく刻んで少量)	軟飯 いりどり(調味料1/2量、こんにやく抜く) 麩とえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、エノキ細かく刻んで少量)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・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
	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(人参・玉ねぎ・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜のミルク煮(白身魚・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・きゅうり・キャベツ・だし汁・でんぷん)	ドライカレーのかた粥(調味料1/3量、ソースめく・レーズン少量、カレー粉風味程度) フレンチサラダ(調味料1/3、ミカン水洗いし、加熱)	ドライカレーの軟飯(調味料1/2量、ソース・レーズン少量、カレー粉風味程度) フレンチサラダ(調味料1/2、ミカン水洗いし、加熱)
	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(調味料1/3量、シナモン抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(調味料1/2量、シナモン風味程度)