

# 2019年度6月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	5~6か月(初期) 午前	7~8か月(中期) 午前	7~8か月 午後	9~11か月(後期) 午前	9~11か月 午後	使用している食材
1	土	10倍がゆ ほうれん草ペースト にんじんペースト	あんかけごはん 青菜の煮浸し みそ汁(大根) オレンジ ミルク	きな粉パンがゆ 野菜スープ	あんかけごはん 青菜の煮浸し みそ汁(大根) オレンジ ミルク	きな粉トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん オレンジ 食パン きな粉 しょうゆ 片栗粉 味噌
3	17 月	10倍がゆ 小松菜ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 鶏ささみと野菜煮 ツナときゅうり煮 みそ汁(小松菜・麩) グレープフルーツ ミルク	りんごきんとん 赤ちゃんビスケット	5倍がゆ 鶏ささみと野菜煮 ツナときゅうり煮 みそ汁(小松菜・麩) グレープフルーツ ミルク	りんごきんとん 赤ちゃんビスケット	米 鶏ささみ にんじん 椎茸 さやえんどう りんご さつまいも きゅうり ツナ コーン 小松菜 麩 グレープフルーツ ビスケット しょうゆ 片栗粉 味噌
4	18 火	うどんペースト チンゲン菜ペースト 大根ペースト	鶏うどん マッシュポテト ころころきゅうり煮 オレンジ ミルク	高野豆腐 のあんかけごはん	鶏うどん マッシュポテト スティックきゅうり オレンジ ミルク	高野豆腐 のあんかけごはん	うどん 鶏ひき肉 にんじん チンゲン菜 大根 じゃがいも きゅうり 高野豆腐 しょうゆ 塩 片栗粉
5	19 水	パンがゆ じゃがいもペースト キャベツペースト	パンがゆ じゃがいもおやき お麩と野菜煮 キャベツスープ バナナ ミルク	味噌おじや	トースト じゃがいもおやき お麩と野菜煮 キャベツスープ バナナ ミルク	味噌おじや	食パン 鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 麩 にんじん 小松菜 キャベツ バナナ しょうゆ 砂糖 塩 味噌
6	20 木	10倍がゆ 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 鮭の味噌煮 大根とにんじん煮 すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ ミルク	そぼろがゆ みそ汁(玉ねぎ・ にんじん)	5倍がゆ 鮭の味噌煮 大根とにんじん煮 すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ ミルク	そぼろがゆ みそ汁(玉ねぎ・ にんじん)	米 鮭 大根 にんじん 豆腐 わかめ オレンジ 鶏ひき肉 玉ねぎ 味噌 片栗粉 しょうゆ 塩
7	21 金	10倍がゆ 白菜ペースト 玉ねぎペースト	7倍がゆ 鶏のトマト煮 白菜ときゅうり煮 にんじんスープ メロン ミルク	バナナパンケーキ 白菜のミルクスープ	5倍がゆ 鶏のトマト煮 白菜ときゅうり煮 にんじんスープ メロン ミルク	バナナパンケーキ 白菜のミルクスープ	米 鶏ささみ トマト 玉ねぎ きゅうり 白菜 にんじん 大根 メロン バナナ 塩 しょうゆ 片栗粉 豆乳 砂糖
8	22 土	10倍がゆ にんじんペースト きゅうりペースト	マーボー豆腐丼 きゅうり煮 すまし汁(白菜) グレープフルーツ ミルク	野菜ぞうすい	マーボー豆腐丼 きゅうり煮 すまし汁(白菜) グレープフルーツ ミルク	野菜ぞうすい	豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ きゅうり 麩 わかめ グレープフルーツ 味噌 砂糖 塩 しょうゆ 片栗粉
10	24 月	10倍がゆ 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍がゆ 鶏ささみの味噌煮 青菜としらす和え 豆腐スープ バナナ ミルク	かぼちゃ蒸しパン キャベツスープ	5倍がゆ 鶏ささみの味噌煮 青菜としらす和え 豆腐スープ バナナ ミルク	かぼちゃ蒸しパン キャベツスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 しらす にんじん 豆腐 バナナ かぼちゃ キャベツ 味噌 しょうゆ 豆乳
11	25 火	パンがゆ キャベツペースト じゃがいもペースト	パンがゆ 白身魚と野菜煮 キャベツとひじき煮 チンゲン菜スープ メロン ミルク	おかかがゆ じゃがいもスープ	トースト 白身魚と野菜煮 キャベツとひじき煮 チンゲン菜スープ メロン ミルク	おかかがゆ じゃがいもスープ	食パン かわい 玉ねぎ にんじん ひじき チンゲン菜 メロン じゃがいも 米 しょうゆ 塩
12	26 水	10倍がゆ にんじんペースト ブロッコリーペースト	7倍がゆ 肉じゃが ブロッコリー煮 わかめスープ グレープフルーツ ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんビスケット	5倍がゆ 肉じゃが ブロッコリー煮 わかめスープ グレープフルーツ ミルク	バナナヨーグルト 赤ちゃんビスケット	米 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン わかめ グレープフルーツ バナナ しょうゆ 砂糖 ヨーグルト ビスケット
13	27 木	10倍がゆ 大根ペースト ほうれん草ペースト	7倍がゆ かじきの照り焼き煮 ほうれん草の白和え みそ汁(大根) バナナ ミルク	パンがゆ 野菜スープ	5倍がゆ かじきの照り焼き煮 ほうれん草の白和え みそ汁(大根) バナナ ミルク	トースト 野菜スープ	米 かじき ほうれん草 にんじん 豆腐 大根 食パン バナナ しょうゆ みそ 片栗粉
14	28 金	10倍がゆ 豆腐ペースト キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐ハンバーグ ポテトマッシュ すまし汁(麩・ねぎ) オレンジ ミルク	にゅうめん	7倍がゆ 豆腐ハンバーグ ポテトマッシュ すまし汁(麩・ねぎ) オレンジ ミルク	にゅうめん	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん キャベツ 麩 ねぎ オレンジ そうめん 白菜 しょうゆ 塩 片栗粉
15	29 土	うどんペースト 大根スープ 小松菜ペースト	煮込みうどん キャベツ煮 大根スープ バナナ ミルク	ツナがゆ 玉ねぎスープ	煮込みうどん キャベツ煮 大根スープ バナナ ミルク	ツナがゆ 玉ねぎスープ	うどん 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ コーン 大根 バナナ 米 ツナ しょうゆ 砂糖

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきましょう。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用しています。