

# 令和3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	15	火	10倍粥 小松菜ペースト さつまいもペースト	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 さつまいもマッシュ コーンスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ すまし汁	7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 さつまいもマッシュ コーンスープ オレンジ ミルク	青菜がゆ すまし汁	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん さつまいも コーン オレンジ 小松菜 しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩
2	16	水	10倍粥 にんじんペースト 大根ペースト	7倍粥 鮭のだし煮 大豆とにんじん煮 みそ汁 (小松菜) オレンジ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 鮭のだし煮 大豆とにんじん煮 みそ汁 (小松菜) オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鮭 玉葱 にんじん 大根 大豆水煮 小松菜 オレンジ 食パン バター しょうゆ 片栗粉 砂糖
3	17	木	パン粥 かれいペースト キャベツペースト	パン粥 きれいのトマト煮 ころころり かぶのスープ バナナ ミルク	しらす粥 みそ汁 (キャベツ)	トースト きれいのトマト煮 スティックきゅうり かぶのスープ バナナ ミルク	しらす粥 みそ汁 (キャベツ)	食パン バター きれい 玉葱 にんじん トマト きゅうり かぶ バナナ 米 しらす キャベツ 塩 砂糖 ケチャップ しょうゆ 味噌
4	18	金	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐と鶏ひき肉煮 ころころ大根 みそ汁 (玉葱) オレンジ ミルク	にゅうめん (ツナ)	5倍粥 豆腐と鶏ひき肉煮 スティック大根 みそ汁 (玉葱) オレンジ ミルク	にゅうめん (ツナ)	米 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 大根 オレンジ そろめん ツナ キャベツ しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
5	19	土	うどんペースト 小松菜ペースト 大根ペースト	煮込みうどん キャベツ煮 バナナ ミルク	野菜そうすい	煮込みうどん キャベツ煮 バナナ ミルク	野菜そうすい	うどん 大根 にんじん 小松菜 キャベツ バナナ しょうゆ 砂糖
7	21	月	10倍粥 白菜ペースト にんじんペースト	7倍粥 ささみの照り焼き煮 白菜煮 大根スープ オレンジ ミルク	りんごヨーグルト	5倍粥 ささみの照り焼き煮 白菜煮 大根スープ オレンジ ミルク	りんごヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 白菜 オレンジ りんご ヨーグルト しょうゆ 砂糖
8	22	火	10倍粥 ブロッコリーペースト 玉葱ペースト	7倍粥 めかじきのトマト煮 ブロッコリー煮 野菜スープ オレンジ ミルク	味噌おじや	5倍粥 めかじきのトマト煮 ブロッコリー煮 野菜スープ オレンジ ミルク	味噌おじや	米 めかじき 玉葱 キャベツ トマトピューレ ブロッコリー じゃがいも オレンジ しょうゆ 片栗粉 塩 砂糖 味噌
9	23	水	10倍粥 豆腐ペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐とひき肉の煮物 ころころにんじん みそ汁 (麩) バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	5倍粥 豆腐ハンバーグ スティックにんじん みそ汁 (麩) バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 パン粉 玉葱 にんじん 麩 バナナ コーンクリーム 味噌 砂糖 しょうゆ 塩
10	24	木	うどんペースト キャベツペースト 玉葱ペースト	こまつなクリームうどん (豆乳) キャベツ煮 かぶスープ オレンジ ミルク	納豆粥 キャベツスープ	こまつなクリームスパゲティ (豆乳) キャベツ煮 かぶスープ オレンジ ミルク	納豆粥 キャベツスープ	スパゲティ うどん ツナ 小松菜 玉葱 粉チーズ キャベツ にんじん かぶ オレンジ 米 納豆 豆乳 しょうゆ 塩
11	25	金	10倍粥 ほうれん草ペースト さつまいもペースト	7倍粥 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	りんごと さつまいものマッシュ	5倍粥 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) バナナ ミルク	りんごと さつまいものマッシュ	米 鶏ささみ 玉葱 ほうれん草 にんじん 豆腐 バナナ さつまいも りんご しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
12	26	土	10倍粥 じゃがいもペースト 玉葱ペースト	鶏そぼろあんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁 (じゃがいも) オレンジ ミルク	パン粥 野菜スープ	鶏そぼろあんかけ粥 きゅうり煮 みそ汁 (じゃがいも) オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん きゅうり じゃがいも オレンジ 食パン バター しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
14	28	月	10倍粥 かぼちゃペースト キャベツペースト	7倍粥 ひき肉とかぼちゃの煮物 ころころきゅうり みそ汁 (キャベツ) オレンジ ミルク	バナナパン粥	5倍粥 ひき肉とかぼちゃの煮物 スティックきゅうり みそ汁 (キャベツ) オレンジ ミルク	バナナパンケーキ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ オレンジ 小麦粉 豆乳 バナナ 食パン しょうゆ 砂糖 味噌
/	29	火	うどんペースト にんじんペースト 玉葱ペースト	煮込みうどん 豆腐のあんかけ ころころ大根 バナナ ミルク	青のり粥 すまし汁	煮込みうどん 豆腐のあんかけ スティック大根 バナナ ミルク	青のり粥 すまし汁	うどん 鶏ひき肉 玉葱 キャベツ にんじん 豆腐 大根 バナナ 米 青のり しょうゆ 片栗粉 砂糖
/	30	水	10倍粥 たらペースト にんじんペースト	7倍粥 白身魚の煮物 にんじんの甘煮 みそ汁 (豆腐) オレンジ ミルク	パン粥 野菜スープ	5倍粥 白身魚の煮物 にんじんの甘煮 みそ汁 (豆腐) オレンジ ミルク	トースト 野菜スープ	米 たら 玉葱 にんじん さやいんげん 豆腐 オレンジ 食パン バター しょうゆ 片栗粉 味噌

◎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。