



## 令和4年6月離乳午前食献立表



日付	曜	午 前 食	
		中期後半	後 期 食
10	24	金	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③鶏肉煮 ④胡瓜と人参煮 ①ゆかりごはん(軟飯) ②キャベツのみそ汁 ③鶏肉煮 ④胡瓜と人参煮
11	25	土	①にゅうめん(人参・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ煮 ③さつま芋煮 ①にゅうめん(人参・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ炒め ③さつま芋煮
13	27	月	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚とコーン煮 ④白菜と人参煮 ①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚のコーンチーズ焼き ④白菜と人参炒め
14	28	火	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋と人参のそぼろあん ④もやしと人参煮 ①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋と人参のそぼろあん ④もやしと人参サラダ
1	15/29	水	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③鶏挽肉と人参煮 ④小松菜煮 ①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③鶏挽肉と人参煮 ④小松菜サラダ
2	30	木	①トースト ②じゃが芋スープ ③人参玉ねぎそぼろ煮 ④キャベツ煮 ①トースト ②じゃが芋スープ ③人参玉ねぎそぼろ煮 ④キャベツソテー
3	17	金	①全がゆ ②もやしのすまし汁 ③野菜のそぼろ煮 ④コーンと人参煮 ①軟飯 ②もやしのすまし汁 ③野菜そぼろあん ④コーンと人参のサラダ
4	18	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根の挽肉あん ①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②大根の挽肉あん
6	20	月	①全がゆ ②清汁(チンゲン菜) ③白身魚煮 ④大根と人参煮 ①軟飯 ②清汁(チンゲン菜) ③白身魚の味噌焼き ④大根と人参煮
7	21	火	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③鶏挽肉と人参煮 ④トマト煮 ①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③鶏挽肉と人参煮 ④トマト煮
8	22	水	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②もやしのスープ ③じゃが芋アスパラ煮 ①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ②もやしのスープ ③じゃが芋とアスパラのサラダ
9	23	木	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏肉と人参煮 ④小松菜もやし煮 ①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏の唐揚げ ④小松菜もやしソテー
16	☆	木	①全がゆ ②キャベツスープ ③煮こみハンバーグ風 ④ブロッコリー煮 ①軟飯 ②キャベツスープ ③煮こみハンバーグ風 ④ブロッコリー煮



## 令和4年6月離乳午後食献立表



日付	曜	午 後 食	
		中期後半	後 期 食
10	24	金	①全がゆ ②かぶのみそ汁 ③豆腐野菜煮 ④いんげん煮 ①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③豆腐野菜煮 ④いんげん炒め
11	25	土	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④きなこ人参 ①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎの煮 ④きなこ人参
13	27	月	①トースト ②もやしのスープ ③鶏挽肉と豆腐煮 ④さつま芋煮 ①トースト ②もやしのスープ ③鶏挽肉と豆腐ソテー ④さつま芋煮
14	28	火	①煮込みうどん(キャベツ・人参) ②ささみ煮 ③野菜煮 ①煮込みうどん(キャベツ・人参) ②ささみ唐揚げ ③野菜煮
1	15/29	水	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④もやしキャベツ煮 ①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の磯辺焼き ④もやしキャベツ炒め
2	30	木	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすとキャベツ煮 ④南瓜煮 ①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすとキャベツ煮 ④ふかし南瓜
3	17	金	①全がゆ ②小松菜の清まし汁 ③鶏肉キャベツ煮 ④さつまいも煮 ①軟飯 ②小松菜の清まし汁 ③鶏肉キャベツ炒め ④さつまいもごま煮
4	18	土	①全がゆ ②大根の清まし汁 ③白身魚煮 ④たまねぎ人参煮 ①軟飯 ②大根の清まし汁 ③白身魚ムニエル ④たまねぎ人参煮
6	20	月	①にゅうめん(白菜・人参) ②豆腐の味噌煮 ③ちんげんさい煮 ①にゅうめん(白菜・人参) ②豆腐の味噌煮 ③ちんげんさい煮
7	21	火	①トースト ②玉葱のスープ ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮 ①トースト ②玉葱のスープ ③白身魚のフライ ④小松菜と人参サラダ
8	22	水	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン煮 ①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン炒め
9	23	木	①煮込みうどん(白菜・人参) ②豆腐といんげん煮 ③野菜煮 ①煮込みうどん(白菜・人参) ②豆腐といんげんソテー ③野菜煮
16	☆	木	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④きゅうり人参煮 ①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④きゅうり人参煮

日付	曜	後期食	
		午前食	午後食
10	24	金	①ゆかりごはん(軟飯) ②キャベツのみそ汁 ③鶏肉煮 ④胡瓜と人参煮 ①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③豆腐野菜煮 ④いんげん炒め
11	25	土	①にゅうめん(人参・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ炒め ③さつま芋煮 ①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎの煮 ④きなこ人参
13	27	月	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚のコーンチーズ焼き ④白菜と人参炒め ①トースト ②もやしのスープ ③鶏挽肉と豆腐ソテー ④さつま芋煮
14	28	火	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋と人参のそぼろあん ④もやしと人参サラダ ①煮込みうどん(キャベツ・人参) ②ささみ唐揚げ ③野菜煮
1	15/29	水	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③鶏挽肉と人参煮 ④小松菜サラダ ①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の磯辺焼き ④もやしキャベツ炒め
2	30	木	①トースト ②じゃが芋スープ ③人参玉ねぎそぼろ煮 ④キャベツソテー ①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすとキャベツ煮 ④ふかし南瓜
3	17	金	①軟飯 ②もやしのすまし汁 ③野菜そぼろあん ④コーンと人参のサラダ ①軟飯 ②小松菜の清まし汁 ③鶏肉キャベツ炒め ④さつまいもごま煮
4	18	土	①煮込みうどん(鶏ひき・人参) ②大根の挽肉あん ①軟飯 ②大根の清まし汁 ③白身魚ムニエル ④たまねぎ人参煮
6	20	月	①軟飯 ②清汁(チンゲン菜) ③白身魚の味噌焼き ④大根と人参煮 ①にゅうめん(白菜・人参) ②豆腐の味噌煮 ③ちんげんさい煮
7	21	火	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③鶏挽肉と人参煮 ④トマト煮 ①トースト ②玉葱のスープ ③白身魚のフライ ④小松菜と人参サラダ
8	22	水	①あんかけパスタ(鶏ひき肉・野菜) ②もやしのスープ ③じゃが芋とアスパラのサラダ ①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン炒め
9	23	木	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏の唐揚げ ④小松菜もやしソテー ①煮込みうどん(白菜・人参) ②豆腐といんげんソテー ③野菜煮
16	☆	木	①軟飯 ②キャベツスープ ③煮こみハンバーグ風 ④ブロッコリー煮 ①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④きゅうり人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
10	24	金	①クラッカー ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①フルーツゼリー ②かぶのみそ汁 ⑤フルーツ	米・油 エッグケア	鶏肉 卵 味噌・ツナ 白桃缶	きゅうり・細さや わかめ・人参・みかん缶 コーン・玉ねぎ・白桃缶 キャベツ・長ねぎ
11	25	土	①オレングジュース ①ちゃんぽんにゅうめん ③ウィンナーのケチャップソテー ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①納豆チャーハン ②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ	そうめん・米 さつま芋 ごま 油・ごま油	ウィンナー 豚肉 納豆	人参・にら キャベツ・長ねぎ もやし・玉ねぎ ピーマン・あさつき
13	27	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③鮭のピザ風味焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ピーチケーキ ②もやしのスープ ⑤フルーツ	米 さつま芋 ホットケーキミックス ごま油・バター	鮭・牛乳 卵 チーズ 味噌	白菜・玉ねぎ パセリ・もやし ピーマン・白桃缶 人参・コーン
14	28	火	①ビスケット ①豆腐とひき肉カレー ②中華スープ(春雨・人参) ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①コーンマヨトースト ②キャベツのスープ ⑤フルーツ	米・食パン じゃが芋・春雨 油・エッグケア ごま油・ごま	絹豆腐 豚ひき肉	人参・玉ねぎ もやし・コーン わかめ
1	15/29	水	①マンナ ①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①お好み焼き ②人参の清まし汁 ⑤フルーツ	米・油 小麦粉 ごま	鶏肉・豚挽肉 牛乳 味噌 卵	もやし・キャベツ 人参・小松菜 わかめ・なめこ ごぼう・マーマレード
2	30	木	①ヨーグルト ①クロワッサン ③オーロラシチュー ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①海と胡麻のおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	米・油・マカロニ クロワッサン・ごま じゃが芋・エッグケア ホワイトソース	鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 梅干 のり・パセリ
3	17	金	①クラッカー ①中華丼 ②中華スープ(豆腐・にら) ④もやしのごま和え ⑤フルーツ	⑥グレープジュース ①パパロア ②小松菜の清まし汁 ⑤フルーツ	米・油 ごま油 ごま 片栗粉	豚肉・豆腐 パパロアの素 牛乳	白菜・人参 椎茸・にら もやし・コーン わかめ・玉ねぎ
4	18	土	①ぶどうジュース ①カレーうどん ④大根の肉味噌かけ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①中華おこわ ②大根の清まし汁 ⑤フルーツ	米・もち米 乾うどん・油 こんにゃく ごま油・片栗粉	豚肉 鶏肉	大根・人参 長ねぎ・グリーンピース しょうが・しいたけ 玉ねぎ・たけのこ・あさつき
6	20	月	①クラッカー ①わかめごはん②清汁(チンゲン菜・春雨) ③さわらの味噌焼き ④大根と油あげの煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①レーズン蒸しパン ②白菜と人参の清汁 ⑤フルーツ	米 油・春雨 ホットケーキミックス ごま	さわら 卵 油揚げ 牛乳・味噌	キャベツ・人参 大根・長ねぎ チンゲン菜 わかめ・レーズン
7	21	火	①ビスケット ①ご飯②みそ汁(南瓜・あさつき) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ツナサンド ②玉ねぎのスープ ⑤フルーツ	米・油 コーンブレッド 片栗粉 エッグケア	豚肉 ツナ 牛乳 味噌	南瓜・あさつき ピーマン・人参 玉ねぎ・たけのこ トマト・もやし・キャベツ
8	22	水	①マンナ ①ジャージャー麺 ②スープ(にら・もやし) ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①カレーピラフ ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ	中華麺・油 米・バター じゃが芋 ごま油・片栗粉	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	人参・玉ねぎ たけのこ・胡瓜 にら・もやし・しいたけ アスパラ・ピーマン
9	23	木	①ヨーグルト ①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏唐レモンソース ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①チーズクッキー ②豆腐のみそ汁 ⑤フルーツ	米・油 しらすたき 小麦粉・片栗粉 バター	鶏肉・油揚げ 牛乳 チーズ	椎茸・白菜 小松菜・もやし レモン 人参
16	☆	木	①クラッカー ①ツナピラフ②スープ(玉ねぎ・ベーコン) ③チーズハンバーグトマトソース ④・1コーンサラダ④・2卵さき芋④・3ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2あじさいゼリー ④ホイップクリーム	米・じゃが芋 油 バター・パン粉 小麦粉	豚ひき肉 ホイップクリーム 牛乳・卵・ツナ ベーコン・チーズ・卵のト	コーン・人参・青豆缶 ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜 トマト・キャベツ

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。