



# 令和4年6月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期	
1	15/29	水	①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ	②玉ねぎのポタージュ ③人参のマッシュ
2	16/30	木	①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ	②南瓜のポタージュ ③大根のマッシュ
3	17	金	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②キャベツのポタージュ ③じゃが芋のマッシュ
4	18	土	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②小松菜のポタージュ ③南瓜のマッシュ
6	20	月	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②玉ねぎのポタージュ ③じゃがいものマッシュ
7	21	火	①粥ペースト ③南瓜のマッシュ	②さつまいものポタージュ ③キャベツのマッシュ
8	22	水	①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ	②南瓜のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ
9	23	木	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②小松菜のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ
10	24	金	①粥ペースト ③キャベツのマッシュ	②さつまいものポタージュ ③人参のマッシュ
11	25	土	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②大根のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ
13	27	月	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②じゃが芋のポタージュ ③南瓜のマッシュ
14	28	火	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②ほうれん草のポタージュ ③人参のマッシュ

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食	
1	15/29	水	①7倍がゆ ②大根のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④とまとときゅうり煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④とまとときゅうり煮
2	16/30	木	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③南瓜の鶏ひき肉あん ④キャベツ煮	①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③南瓜の鶏ひき肉あん ④キャベツ煮
3	17	金	①7倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③かれい煮 ④胡瓜と大根煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③かれい煮 ④胡瓜と大根煮
4	18	土	①7倍がゆ ②南瓜のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②南瓜のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎ煮
6	20	月	①にゅうめん (人参・もやし) ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん (人参・もやし) ③玉ねぎとシラス煮 ④じゃが芋煮
7	21	火	①7倍がゆ ②さつまいものスープ ③たらの煮魚 ④人参ときゃべつ煮	①5倍がゆ ②さつまいものスープ ③たらの煮魚 ④人参ときゃべつ煮
8	22	水	①7倍がゆ ②キャベツのスープ ①豆腐と玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮	①5倍がゆ ②キャベツのスープ ①豆腐と玉ねぎ煮 ④胡瓜ともやし煮
9	23	木	①7倍がゆ ②人参のスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②人参のスープ ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮
10	24	金	①7倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮	①5倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮
11	25	土	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレーの煮魚 ④人参ときゅうり煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレーの煮魚 ④人参ときゅうり煮
13	27	月	①煮込みうどん (大根・人参) ③南瓜の鶏そぼろ煮 ④小松菜ともやし煮	①煮込みうどん (大根・人参) ③南瓜の鶏そぼろ煮 ④小松菜ともやし煮
14	28	火	①7倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③鮭煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③鮭煮 ④大根と人参煮

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食	
1	15/29	水	<p>①7倍がゆ ②玉ねぎのスープ</p> <p>③大根と鶏ひき肉のあん ④小松菜ともやし煮</p>	<p>①5倍がゆ ②玉ねぎのスープ</p> <p>③大根と鶏ひき肉のあん ④小松菜ともやし煮</p>
2	16/30	木	<p>①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③鮭のあんかけ煮 ④人参とひじき煮</p>	<p>①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③鮭のあんかけ煮 ④人参とひじき煮</p>
3	17	金	<p>①7倍がゆ ②さつま芋のスープ</p> <p>③豆腐と人参煮 ④もやしときゅうり煮</p>	<p>①5倍がゆ ②さつま芋のスープ</p> <p>③豆腐と人参煮 ④もやしときゅうり煮</p>
4	18	土	<p>①7倍がゆ ②豆腐のスープ</p> <p>③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮</p>	<p>①5倍がゆ ②豆腐のスープ</p> <p>③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮</p>
6	20	月	<p>①7倍がゆ ②白菜のみそ汁</p> <p>③鰹のあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮</p>	<p>①5倍がゆ ②白菜のみそ汁</p> <p>③鰹のあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮</p>
7	21	火	<p>①7倍がゆ ②もやしのスープ</p> <p>③さつま芋の鶏ひき肉あん ④玉ねぎと人参煮</p>	<p>①5倍がゆ ②もやしのスープ</p> <p>③さつま芋の鶏ひき肉あん ④玉ねぎと人参煮</p>
8	22	水	<p>①煮込みうどん(人参・玉ねぎ)</p> <p>③シラスとじゃが芋煮 ④胡瓜とひじき煮</p>	<p>①煮込みうどん(人参・玉ねぎ)</p> <p>③シラスとじゃが芋煮 ④胡瓜とひじき煮</p>
9	23	木	<p>①7倍がゆ ②キャベツのスープ</p> <p>③かれい煮 ④小松菜ともやし煮</p>	<p>①5倍がゆ ②キャベツのスープ</p> <p>③かれい煮 ④小松菜ともやし煮</p>
10	24	金	<p>①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁</p> <p>③シラスと小松菜煮 ④南瓜煮</p>	<p>①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁</p> <p>③シラスと小松菜煮 ④南瓜煮</p>
11	25	土	<p>①7倍がゆ ②もやしのみそ汁</p> <p>③大根のささみあん煮 ④人参とキャベツ煮</p>	<p>①5倍がゆ ②もやしのみそ汁</p> <p>③大根のささみあん煮 ④人参とキャベツ煮</p>
13	27	月	<p>①7倍がゆ ②大根のスープ</p> <p>③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮</p>	<p>①5倍がゆ ②大根のスープ</p> <p>③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮</p>
14	28	火	<p>①にゅうめん(しらす・小松菜)</p> <p>③じゃが芋の鶏そぼろあん ④もやしと人参煮</p>	<p>①にゅうめん(しらす・小松菜)</p> <p>③じゃが芋の鶏そぼろあん ④もやしと人参煮</p>

☆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	後期 午前食	後期 午後食
1	15/29	水	①3倍粥 ②大根のスープ ③ささみと玉ねぎのあおりの焼き④トマトときゅうり煮 ①3倍粥 ②玉ねぎのスープ ③大根ととりひきの炒め煮 ④小松菜ともやしソテー
2	16/30	木	①スパゲティ (豚ひき・人参・玉ねぎ) ②きゃべつのスープ ④南瓜煮 ①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のきな粉焼き ④人参とひじき煮
3	17	金	①3倍粥 ②みそ汁 (ほうれん草) ③カレイのきなこ煮④きゅうりと大根煮 ①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豆腐と人参の炒め煮 ④もやしときゅうり煮
4	18	土	①3倍粥 ②南瓜のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎとひじき煮 ①3倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏肉団子のあんかけ ④ほうれん草と人参のあえもの
6	20	月	①にゅうめん (小松菜・もやし) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋と人参のソテー ①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③たららの青のり煮 ④ほうれん草と人参煮
7	21	火	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③鱈のあおりの焼き ④白菜ともやし煮 ①3倍粥 ②もやしのスープ ③さつま芋と鶏ひき肉のあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮
8	22	水	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐と玉ねぎ・人参の炒め煮 ④ひじきときゅうり煮 ①煮込みうどん (人参・玉ねぎ) ③しらすとじゃが芋煮 ④きゅうりとひじき煮
9	23	木	①3倍粥 ②人参のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮 ①3倍粥 ②キャベツのスープ ③カレイの青のり焼き ④小松菜ともやし煮
10	24	金	①3倍粥 ②きゃべつのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参の炒め煮 ①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜と鶏挽き肉のそぼろ煮
11	25	土	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③かれのきなこ煮 ④人参ときゅうり煮 ①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③大根とささみの炒め煮 ④人参とキャベツ煮
13	27	月	①煮込みうどん (大根・人参) ③南瓜のそぼろ煮 ④小松菜ともやしの炒め煮 ①3倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮
14	28	火	①3倍粥 ②白菜のみそ汁 ③鮭の玉ねぎのあんかけ ④人参煮 ①にゅうめん (しらす・小松菜) ③じゃが芋のそぼろ煮 ④もやしと人参煮



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
1	15/29	水	小魚と昆布 ①ミートソースパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ③南瓜サラダ ④フルーツ	①五目ご飯(軟飯) ⑥牛乳	スパゲティ・油 米 エッグクアマヨネーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・コーン・かぼちゃ きゅうり・レーズン・いんげん 干しいたけ・トマトピューレ
2	16/30	木	牛乳 ①軟飯 ②鶏汁 ③擬製豆腐 ④コールスロー ⑤フルーツ	①南瓜プリン ⑥牛乳	米・油 さといも・片栗粉 ごま油 プリンの素	鶏肉・牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉	人参・大根・長ねぎ キャベツ・ごぼう・万能ねぎ ひじき・いんげん・キャベツ 玉ねぎ・コーン・かぼちゃ
3		金	ベビースティック ①麻婆豆腐丼(軟飯) ②清まし汁(春雨・みつば) ④海菜サラダ ⑤フルーツ	①あんマーガリンパン ⑥牛乳	米・春雨・片栗粉 食パン・油 マーガリン こしあん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	人参・筍・長ねぎ みつば・キャベツ きゅうり・わかめ ひじき
4	18	土	牛乳 ①チャンポンにゅうめん ③じゃが芋カレーソーテー ⑥フルーツ	①ふかしいも ⑥牛乳	そうめん じゃが芋 さつまいも ごま油・油	豚肉 ツナ 牛乳 焼き竹輪	にら・キャベツ もやし・長ねぎ 万能ねぎ・玉ねぎ
6	20	月	星のパフ ①大豆とひき肉カレー(軟飯) ②スープ(キャベツ・えのき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①きなこちんすこう ⑥牛乳	米・油 小麦粉 じゃが芋 エッグクアマヨネーズ	大豆水煮 きな粉 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき 胡瓜・ひじき レタス・カレールー
7	21	火	ミレービスケット ①軟飯 ②さつまいも汁 ③アジの蒲焼き ④小松菜の納豆和え ⑤フルーツ	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米・油 さといも 小麦粉 黒蜜 焼きたけのこ	豚肉・豆腐 みそ・牛乳 あじ・チーズ 焼き竹輪・納豆	人参・ごぼう キャベツ・えのき 万能ねぎ・小松菜 ほうれん草
8	22	水	小魚と昆布 ①えび豆腐(軟飯) ②清まし汁(豆腐・長ねぎ) ②鶏肉の味噌マヨ焼き ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①鮭おにぎり(軟飯) ⑥牛乳	米 油 春雨 エッグクアマヨネーズ	枝豆・豆腐 鶏肉・牛乳 みそ 鮭	長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり 人参
9	23	木	牛乳 ①高野豆腐のそぼろ丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	①ビーフソテー ⑥牛乳	米・ビーフ 油 片栗粉 エッグクアマヨネーズ	高野豆腐 豚肉・ツナ みそ・ハム 牛乳	人参・干し椎茸 みつば・長ねぎ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・ピーマン
10	24	金	ベビースティック ①軟飯 ②清まし汁(春雨・大根・チンゲン菜) ③鱈の竜田焼き④じゃが芋煮 ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 春雨・油 片栗粉・バター じゃが芋	さわら 牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参 大根 いんげん
11	25	土	牛乳 ①塩ラーメン ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	①豚ひきチャーハン(軟飯) ⑥牛乳	米 中華麺 ゴマ油 エッグクアマヨネーズ	豚肉 大豆水煮 ツナ 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・万能ねぎ
13	27	月	星のパフ ①軟飯 ②みそ汁(大根・さといも) ③鮭のマヨネーズ焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油・しらたき さといも エッグクアマヨネーズ	鮭・油揚げ 牛乳 みそ	大根・小松菜 もやし・人参 りんご・みかん缶 桃缶
14	28	火	ミレービスケット ①軟飯 ②みそ汁(キャベツ・絹さや) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④わかめサラダ ⑤フルーツ	①いなり寿司(軟飯) ⑥牛乳	米・油 ごま油 片栗粉	みそ 牛乳 豚肉 油揚げ	キャベツ・絹さや 人参・玉ねぎ ピーマン・筍・わかめ トマト・きゅうり

★お楽しみメニュー★

17		金	ヨーグルト ①チャーハン(軟飯) ②中華スープ(わかめ・えのき) ③鶏照り焼きネギソース ④マカロニサラダ⑤フルーツ	①ピーチケーキ ⑥牛乳	米・油・片栗粉 砂糖・マカロニ・バター ホットケーキミックス エッグクアマヨネーズ	豚肉・ハム 鶏肉・卵 牛乳・ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ・人参・長ねぎ グリーンピース・わかめ えのき・きゅうり 桃缶
----	--	---	--	----------------	--	------------------------------------	---