



令和5年6月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期	
1	15/29	木	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③人参のマッシュ
2	16/30	金	①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ	②南瓜のポターージュ ③大根のマッシュ
3	17	土	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②キャベツのポターージュ ③じゃが芋のマッシュ
5	19	月	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②小松菜のポターージュ ③南瓜のマッシュ
6	20	火	①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③じゃがいものマッシュ
7	21	水	①粥ペースト ③南瓜のマッシュ	②さつま芋のポターージュ ③キャベツのマッシュ
8	22	木	①粥ペースト ③玉ねぎのマッシュ	②南瓜のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
9	23	金	①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ	②人参のポターージュ ③小松菜のマッシュ
10	24	土	①粥ペースト ③玉ねぎのマッシュ	②キャベツのポターージュ ③人参のマッシュ
12	26	月	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②大根のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
13	27	火	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②じゃが芋のポターージュ ③南瓜のマッシュ
14	28	水	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②ほうれん草のポターージュ ③人参のマッシュ

☆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	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29	木	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみと人参の青のり煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみと人参の青のり煮 ④トマトときゅうり煮
2	16/30	金	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) ③南瓜煮 ④キャベツ煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) ③南瓜煮 ④キャベツ煮
3	17	土	①7倍がゆ ②キャベツのみそ汁 ③かれいと人参煮 ④きゅうりと大根煮	①5倍がゆ ②キャベツのみそ汁 ③かれいと人参煮 ④きゅうりと大根煮
5	19	月	①7倍がゆ ②南瓜のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎとひじき煮	①5倍がゆ ②南瓜のスープ ③豆腐と人参煮 ④玉ねぎとひじき煮
6	20	火	①にゅうめん(人参・もやし) ③ほうれん草としらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(人参・もやし) ③ほうれん草としらす煮 ④じゃが芋煮
7	21	水	①7倍がゆ ②さつまいのみそ汁 ③たら青のり煮 ④白菜ともやし煮	①5倍がゆ ②さつまいのみそ汁 ③たら青のり煮 ④白菜ともやし煮
8	22	木	①7倍がゆ ②キャベツのスープ ①豆腐・玉ねぎ・人参煮 ④きゅうりともやし煮	①5倍がゆ ②キャベツのスープ ①豆腐・玉ねぎ・人参煮 ④きゅうりともやし煮
9	23	金	①7倍がゆ ②人参のみそ汁 ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②人参のみそ汁 ③シラスとじゃが芋煮 ④小松菜と玉ねぎ煮
10	24	土	①7倍がゆ ②きゃべつスープ ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮	①5倍がゆ ②きゃべつスープ ③豆腐の鶏そぼろあん ④じゃが芋と人参煮
12	26	月	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③かれいの煮魚 ④人参ときゅうり煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③かれいの煮魚 ④人参ときゅうり煮
13	27	火	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	水	①7倍がゆ ②白菜のスープ ③鮭とほうれん草煮 ④大根と人参煮	①5倍がゆ ②白菜のスープ ③鮭とほうれん草煮 ④大根と人参煮

☆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	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29	木	①7倍がゆ ②大根のスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎのあんかけ ④小松菜ともやし煮	①5倍がゆ ②大根のスープ ③大根と鶏ひき肉のあんかけ ④小松菜ともやし煮
2	16/30	金	①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④人参とひじき煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④人参とひじき煮
3	17	土	①7倍がゆ ②さつまいものスープ ③豆腐と人参煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍がゆ ②さつまいものスープ ③豆腐と人参煮 ④もやしときゅうり煮
5	19	月	①7倍がゆ ②豆腐のスープ ③ささみのあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮	①5倍がゆ ②豆腐のスープ ③ささみのあんかけ煮 ④ほうれん草と人参煮
6	20	火	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐と白菜煮 ④ほうれん草と人参煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐と白菜煮 ④ほうれん草と人参煮
7	21	水	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③鶏ひき肉とほうれん草のあんかけ ④玉ねぎと人参煮	①5倍がゆ ②もやしのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草のあんかけ ④玉ねぎと人参煮
8	22	木	①煮込みうどん(人参・玉ねぎ) ③シラスとじゃが芋煮 ④きゅうりとひじき煮	①煮込みうどん(人参・玉ねぎ) ③シラスとじゃが芋煮 ④きゅうりとひじき煮
9	23	金	①7倍がゆ ②キャベツのスープ ③かれのいの青のり煮 ④小松菜ともやし煮	①5倍がゆ ②キャベツのスープ ③かれのいの青のり煮 ④小松菜ともやし煮
10	24	土	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜煮
12	26	月	①7倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③大根のささみあん煮 ④人参とキャベツ煮	①5倍がゆ ②もやしのみそ汁 ③大根のささみあん煮 ④人参とキャベツ煮
13	27	火	①7倍がゆ ②大根のスープ ③豆腐と人参とひじき煮 ④きゅうり煮	①5倍がゆ 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	水	①にゅうめん(しらす・小松菜) ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④もやしと人参煮	①にゅうめん(しらす・小松菜) ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



令和5年 6月 離乳食献立表 後期食



No.4


日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
1	15/29 木	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみと人参の青のり焼き④トマトときゅうり煮	①3倍がゆ ②大根のスープ ③大根と鶏ひき肉の炒めあんかけ ④小松菜ともやし煮
2	16/30 金	①スパゲティ (鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) ②キャベツのスープ 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 土	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③カレーと人参のきなこ煮④きゅうりと大根煮	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐と人参の炒め煮 ④もやしときゅうり煮
5	19 月	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 火	①にゅうめん (人参・もやし) ③ほうれん草としらす煮 ④じゃが芋のソテー	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐と白菜煮 ④ほうれん草と人参煮
7	21 水	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③たらの青のり焼き ④白菜ともやし煮	①3倍粥 ②もやしのスープ ③鶏肉団子とほうれん草のあんかけ ④玉ねぎと人参煮
8	22 木	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐・玉ねぎ・人参の炒め煮 ④きゅうりともやし煮	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 金	①3倍粥 ②人参のみそ汁 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カレーの青のり焼き ④小松菜ともやし煮
10	24 土	①3倍粥 ②きゃべつのスープ 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
12	26 月	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③かれいのきなこ煮 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 火	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 水	①3倍粥 ②白菜のスープ ③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④大根と人参煮	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

☆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
1	29	木	⑥ばりばりいわし ①わかめご飯(軟飯) ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③唐揚げ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米 じゃが芋・油 蒸しパンミックス	鶏肉 みそ 牛乳	わかめご飯の茶・あさつき 生姜・にんにく キャベツ・人参・玉ねぎ コーン・ほうれん草
2	16/30	金	①中華丼(軟飯) ②清汁(春雨・みつば) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト 30日 トライフル ⑥牛乳	米・油 片栗粉・春雨 食パン	豚肉・ちくわ ベーコン チーズ 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・ピーマン みつば・キャベツ 胡瓜・わかめ・ひじき
3	17	土	⑥牛乳 ①チャンポンにゅうめん ③じゃが芋のアスパラソテー ⑤フルーツ	①大学芋 ⑥牛乳	そうめん ごま油・じゃが芋 さつま芋 油	豚肉・竹輪 ツナ 牛乳	人参・にら・キャベツ もやし・長葱 玉ねぎ・アスパラ
5	19	月	①星パフ ①軟飯 19日②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) 5日②みそ汁紀行(なめこ・みつば・愛知) ③鱈の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①フルーチェ ⑥リンゴジュース	さつま芋・油 小麦粉・ごま油 フルーチェ	みそ・鰯 かつおぶし 牛乳	玉ねぎ・白菜 もやし・ピーマン 人参・みかん缶 5日なめこ・みつば
6	20	火	⑥小魚 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ちんすこう ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールウ エッグケア 小麦粉	豚肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・胡瓜 レタス
7	21	水	①ミレービスケット ①ぶどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーソテー ⑤フルーツ	①ツナピラフ ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋 ホワイトソース 油・米・バター	鶏肉・ウィンナー ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・ピーマン
8	22	木	⑥ばりばりいわし ①ビビンバ丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長葱) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	①ビーフン ⑥牛乳	米・油 エッグケア ビーフン	豚肉・みそ ツナ 牛乳	もやし・人参・にら わかめ・長葱・キャベツ きゅうり・コーン 玉ねぎ
9	23	金	①ベイスティック ①軟飯 ②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏のマヨみそ焼き ④紅白煮 ⑤フルーツ	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・ごま油 じゃが芋 小麦粉・バター エッグケア	みそ・鶏肉 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 人参・南瓜
10	24	土	⑥牛乳 ①和風スパゲティ ②清汁(豆腐・わかめ) ④お豆サラダ ⑤フルーツ	①豚ひきチャーハン ⑥牛乳	スパゲティ・油 エッグケア 米・ごま油	豆腐・大豆 ツナ・みそ 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ しめじ・えのき 椎茸・わかめ・胡瓜 あさつき
12	26	月	①星パフ ①軟飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鮭のマヨ焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①あじさいゼリー ⑥牛乳	米・油 エッグケア・しらたき イナアガー ゼリーの素	鮭・油揚げ 豆乳・みそ 牛乳	白菜・わかめ 小松菜・人参 もやし
13	27	火	⑥小魚 ①軟飯 ②みそ汁(大根・みつば) 27日②みそ汁紀行(埼玉) ③豚肉とピーマンの炒め物④トマト ⑤フルーツ	①シュガートースト ⑥牛乳	米・油 食パン	みそ・豚肉 バター 牛乳	大根・みつば ピーマン・人参 玉ねぎ・筍 トマト
14	28	水	①ミレービスケット ①しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺・米 油・ごま油 じゃが芋	豚肉・ツナ チーズ 鶏肉・油揚げ 牛乳	長葱・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ 干椎茸・いんげん

★お楽しみメニュー★

15		木	⑥ヨーグルト ①チャーハン(軟飯) ②中華スープ ③油淋鶏 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 片栗粉・マカロニ エッグケア・小麦粉 メロンケーキ・ココア	鶏肉 ホイップクリーム バター・牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・干椎茸 わかめ・えのき 長葱・きゅうり・人参
----	---	---	--	-------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------