

2021年度



6月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヶ月ごろ	7・8ヶ月ごろ	9～11ヶ月ごろ	使用食材	おやつ
1	火	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 けんちん汁風	白身魚のトマト煮 けんちん汁風	白身魚 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ (トマトピューレ)	食パン
2	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と大豆の煮物 野菜の和え物	チキンビーンズ 野菜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ (トマトピューレ)	おかし
3	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン スープ サラダ	食パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 (ロールパン)	ゆかいごはん
4	金	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉と野菜の煮物 こまつなっとう	鶏肉 豆腐 納豆 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 (ジャコ 小松菜)	蒸しパン
5	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし
7	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 シタス 胡瓜 トマト (ジャコ)	おかし
8	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみぞ煮 サラダ	鶏肉 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ (マヨドレ みぞ)	バナナ・おかし
9	水	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 清汁	鶏バーグ 清汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ	コーンマヨトースト
10	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 人参 胡瓜 (小麦粉 マーガリン マヨドレ)	おかしジャコごはん
11	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみぞ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 さつまいも 玉ねぎ 人参 ねぎ (みぞ)	栄養満点チーズ ホットケーキ
12	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	パンがゆ スープ	ロールパン スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (ロールパン)	おかし
14	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具沢山汁 胡瓜の和え物	具沢山汁 胡瓜のおかか和え	鶏肉 じゃがいも 人参 胡瓜 玉ねぎ 大根 わかめ (みぞ)	お好み焼き風
15	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具沢山パンがゆ 豆乳スープ	ミートサンドイッチ 豆乳スープ	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも 豆乳 (トマトピューレ)	ジャコごはん
16	水	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	八宝菜風 春雨サラダ	鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 胡瓜 (春雨 マヨドレ)	おかし
17	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 オレンジ	白身魚の野菜あんかけ オレンジ	白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし オレンジ	ポテトもち風
18	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	マーボーどんぶり もやしのあえもの	マーボーどんぶり もやしのあえもの	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし(みぞ)	おかし
19	土	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	おじや	おじや	鶏肉 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし
21	月	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と野菜煮	白身魚と野菜のみぞ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 大根 小松菜 (ひじき みぞ)	おかし
22	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のトマト煮 サラダ	鶏肉 じゃがいも 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ (トマトピューレ マヨドレ)	おかし
23	水	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	シュガートースト
24	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 胡瓜とわかめの和え物	筑前煮風 胡瓜とわかめの和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	バナナケーキ
25	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 さつまいも ねぎ 胡瓜 人参 玉ねぎ	おかし
26	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	具入りうどん	具入りうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	おかし
28	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ (小麦粉 マーガリン マヨドレ トマトピューレ)	チーズクッキー
29	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜のみぞ煮 野菜の和え物	白身魚 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ (みぞ)	おかし
30	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん 野菜の和え物	具入りごはん 野菜の和え物	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし たら 胡瓜 (切干大根)	おかし

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。

7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。

9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。

その他の味付けをする場合は献立表にのせています。

()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。

食材の状況により変更する場合があります。

