

2022年度

6月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日 曜	屋 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ
1 水	①軟飯 ②カラスカレイ煮 ③切干大根の和え物 ④キャベツのみそ汁	カラスカレイ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 すりごま	切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ	※さつまいものバター焼き
2 木	①ロールパン ②クリームシチュー煮 ③温野菜とチーズのサラダ	鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム(無添加)	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 胡瓜	(1)わかめごはん(軟飯)
3 金	①軟飯 ②八宝菜 ③もやしのコーンと和え	豚肉	ご飯 こめ油 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし 人参 コーン	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい
4 土	①回鍋肉風どんぶり	豚肉	ご飯 こめ油	ピーマン 人参 キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
6 月	①わかめご飯(軟飯) ②豚汁 ③キャベツの土佐和え	豚肉 みそ かつお節	ご飯 じゃがいも こめ油 三温糖	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ	(1)ノンエッグロールパン
7 火	①軟飯 ②マグロのノルウェー風 ③けんちん汁風	マグロ 鶏もも肉 豆腐	片栗粉 三温糖 キャノーラ油 里芋 こめ油	ケチャップ 大根 人参 ねぎ	(1)チーズトースト
8 水	①トマトあんかけご飯(軟飯) ②温野菜とジャコのサラダ	豚肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉 こめ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマト缶 ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)フルーツ和え (2)赤ちゃんせんべい
9 木	①軟飯 ②鶏肉のごまみそチーズ焼き風 ③かぼちゃサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉 みそ チーズ	ご飯 三温糖 すりごま マヨドレ	南瓜 人参 胡瓜 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
10 金	①三色ごはん(軟飯) ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ぶ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)蒸しパン
11 土	①野菜入り照り焼き風どんぶり	鶏もも肉	ご飯 三温糖 片栗粉	ねぎ キャベツ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
13 月	①軟飯 ②みそ焼き肉風 ③華風あえ ④わかめスープ	豚肉 みそ	ご飯 ごま油 こめ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 もやし わかめ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
14 火	①軟飯 ②ササミチーズ天ぷら ③じゃがいもとツナの和え物 ④わかめのみそ汁	鶏ささみ肉 卵 チーズ ツナ みそ	ご飯 小麦粉 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい
15 水	①ピピンバ風あんかけどんぶり ②フカヒレ風スープ	合挽ミンチ 卵	ご飯 タレ ごま油 こめ油 春雨 片栗粉	切干大根 人参 もやし たら コーン 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)シュガートースト
16 木	①スパゲティミートソース煮 ②ポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	(1)ひじきごはん(軟飯)
17 金	①軟飯 ②焼き魚(鯖) ③もつ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ	ご飯 三温糖	南瓜 玉ねぎ 人参	(2)焼きうどん
18 土	①ミニ食パン ②コーンクリーム煮	牛乳	食パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 フロッキー クリームコーン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
20 月	①具入りご飯 ②胡瓜の和え物 ③さつまいものみそ汁	豚肉 ジャコ みそ	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 すりごま さつまいも	人参 三つ葉 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
21 火	①軟飯 ②スープ煮 ③ハム入りコールスロー風	鶏もも肉 ハム(無添加)	ご飯 じゃがいも こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	(1)フレーンヨーグルト (2)ビスケット
22 水	①軟飯 ②肉じゃが風煮 ③納豆和え	牛もも肉 納豆 かつお節	ご飯 じゃがいも 三温糖 こめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 小松菜 人参	(1)ホットケーキ
23 木	①軟飯 ②鮭の野菜の煮込み ③豆腐入りかきたま汁	鮭 みそ 豆腐 卵	三温糖 マーガリン 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 豆苗 ねぎ	(1)南瓜ケーキ
24 金	①軟飯 ②やわらかハンバーグ ③温野菜のサラダ ④コーンのスープ	合挽ミンチ 牛乳 卵 チーズ ハム(無添加) チーズ	ご飯 パン粉 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ コーン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
25 土	①あんかけそば	豚肉	中華麺 片栗粉	白菜 もやし 人参 絹さや	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
27 月	①軟飯 ②鯖の味噌風味焼き ③大豆とひじきの煮物 ④小松菜の清汁	鯖 みそ 大豆	ご飯 三温糖	ひじき 人参 大根 小松菜	(1)コーンフレーククッキー
28 火	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏もも肉	ご飯 三温糖 こめ油	大根 人参 いんげん 胡瓜 大根 キャベツ	(1)食パン
29 水	①あんかけうどん ②野菜の和え物	豚肉	うどん 片栗粉 こめ油	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 人参 白菜	(1)ゆかりごはん(軟飯)
30 木	①軟飯 ②鶏のみそ天ぷら ③二色ごま和え ④白菜スープ	鶏もも肉 みそ	ご飯 小麦粉 キャノーラ油 三温糖 すりごま 春雨 片栗粉	ほうれん草 人参 白菜 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、
野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
練り物……ちくわ・かまぼこ・さつまいも揚げ
その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー
のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。
離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。

