

# 6月離乳食献立表

令和3年 きららうえばる保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (8か月頃から)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (8か月頃から)
	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)				中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)		
1 火	初期	つぶし粥	魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	南瓜粥 オニオンスープ	16 水	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し 野菜ペースト オニオンスープ 果汁	さつま芋粥 鶏汁
	中期	納豆全粥	魚のつぶし煮 切干大根のつぶしあえ ソーメン汁 果物			中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮 つぶし鮭チャンプルー煮 オニオンスープ 果物	
	後期	納豆軟飯	魚の煮つけ 切干大根の和え物 ソーメン汁 果物			後期	軟飯	魚のトマト煮 鮭チャンプルー煮 すまし汁 果物	
2 水	初期	つぶし粥	魚のすり流し じゃが芋マッシュ 白菜スープ 果汁	しらすおじや 野菜スープ	17 木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	にゅうめん
	中期	全粥	魚の野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物			中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁 果物			後期	軟飯	魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	
3 木	初期	つぶし粥	野菜ペースト 人参ペースト豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじや じゃが芋スティック	18 金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや 野菜スープ
	中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋サラダ ゆし豆腐 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 もやしの和え物 ゆし豆腐 果物	
4 金	初期	つぶし粥	魚のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁	さつま芋おじや キャベツスープ	19 土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト すましスープ 果汁	おじや ふかし芋
	中期	全粥	魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 大根のみそ汁 果物			中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ すまし汁 果物	
	後期	軟飯	魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯	魚の野菜煮 胡瓜の和え物 すまし汁 果物	
5 土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	鶏粥 胡瓜スティック	21 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト コールスローサラダマッシュ 南瓜スープ 果汁	南瓜粥 胡瓜スティック
	中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 鶏スープ 果物			中期	全粥	ささみのつぶし煮 つぶしコールスローサラダ 南瓜スープ 果物	
	後期	軟飯	魚の野菜煮 胡瓜の和え物 鶏スープ 果物			後期	軟飯	ささみのミルク煮 コールスローサラダ 南瓜スープ 果物	
7 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜粥 鶏汁	22 火	初期	つぶし粥	野菜ペースト さつま芋マッシュ すましスープ 果汁	トマト粥 ふかし芋
	中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥	鶏肉とトマトのつぶし煮 さつま芋の煮物 煮込みうどん汁 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯	鶏肉のトマト煮 さつま芋の煮物 煮込みうどん 果物	
8 火	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	にゅうめん	24 木	初期	つぶし粥	魚のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	鶏粥 大根スープ
	中期	全粥	鮭と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁			中期	全粥	魚のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物	
	後期	軟飯	鮭の野菜煮 ひじき炒め煮 豆腐のみそ汁 果物			後期	軟飯	魚のトマト煮 人参しりしり煮 大根のみそ汁 果物	
9 水	初期	つぶし粥	野菜ペースト トマトペースト オニオンスープ 果汁	鮭おじや 野菜スープ	25 金	初期	つぶし粥	野菜ペースト じゃが芋ペースト オニオンスープ 果汁	煮込みうどん
	中期	全粥	つぶし肉じゃがが つぶし野菜サラダ すまし汁 果物			中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 じゃが芋の煮物 オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯	肉じゃが 野菜サラダ すまし汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 オニオンスープ 果物	
10 木	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し サラダマッシュ すましスープ 果汁	おじや キャベツスープ	26 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 白菜スープ 果汁	おじや オニオンスープ
	中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮 つぶしサラダ 煮込みうどん汁 果物			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 白菜スープ 果物	
	後期	軟飯	魚のトマト煮 サラダ うどん汁 果物			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 果物	
11 金	初期	つぶし粥	野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	おじや 南瓜スープ	28 月	初期	つぶし粥	マーボー豆腐ペースト 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	おじや 南瓜スープ
	中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物			中期	全粥	つぶしマーボー豆腐 南瓜の煮物 大根スープ 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物			後期	軟飯	マーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物	
12 土	初期	つぶし粥	野菜ペースト ほうれん草の和え物 大根スープ 果汁	ツナおじや 鶏汁	29 火	初期	つぶし粥	魚のすり流し 野菜ペースト キャベツスープ 果汁	にゅうめん
	中期	全粥	ささみのつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物			中期	全粥	魚のつぶしミルク煮 野菜つぶし煮豆 キャベツのみそ汁 果物	
	後期	軟飯	ささみの煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物			後期	軟飯	魚のミルク煮 野菜煮豆 キャベツのみそ汁 果物	
14 月	初期	つぶし粥	野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ 白菜スープ 果汁	鶏おじや キャベツスープ	30 水	初期	つぶし粥	野菜ペースト 豆腐のすり流し 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁
	中期	全粥	鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 白菜のみそ汁 ヨーグルトあえ			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮 煮奴 大根スープ 果物	
	後期	軟飯	鶏肉の煮物 キャベツの和え物 白菜のみそ汁 ヨーグルトあえ			後期	軟飯	鶏肉の野菜煮 煮奴 アーサ汁 果物	
15 火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁	鶏粥 蒸し南瓜	6月	※ 23日(水)は慰霊の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。			
	中期	全粥	魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁 果物						
	後期	軟飯	魚の野菜煮 人参しりしり キャベツのみそ汁 果物						