



# 6月 離乳食 献立表



令和4年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
1	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 白菜スープ 果物 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 みそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 果物	トマトおじや 野菜スープ	
2	木	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 人参ペースト オニオンスープ 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 サラダ オニオンスープ 果物	鶏おじや じゃが芋スティック	
3	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 人参煮マッシュ すましスープ 果汁 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物 軟飯 ササミの野菜煮 人参しりしり ゆし豆腐 果物	チーズパン	
4	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物	鶏粥 野菜スープ	
6	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 南瓜煮物マッシュ 大根のすまし汁 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物	南瓜おやき	
7	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすまし汁 果汁 全粥 魚つぶし煮 つぶし野菜煮 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 ひじき炒め煮 豆腐のみそ汁 果物	鶏粥 さつま芋スティック	
8	水	初期 中期 後期	つぶし粥 シチューマッシュ トマトペースト すましスープ 果汁 全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁 果物 軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁 果物	じゃが芋おやき	
9	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁 全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶし野菜チャンプルー煮 すまし汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 野菜チャンプルー煮 すまし汁 果物	おじや 豆腐のすまし汁	
10	金	初期 中期 後期	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 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物 軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物	ヨーグルトあえ ビスケット	
11	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 大根スープ 果汁 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 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	ツナおじや 鶏汁	
13	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ すましスープ 果汁 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ ソーメン汁 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 キャベツの和え物 ソーメン汁 果物	鶏粥 豆腐のすまし汁	
14	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すまし汁 果汁 全粥 魚とトマトのつぶし煮 麩チャンプルーつぶし煮 みそ汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 麩チャンプルー煮 みそ汁 果物	鶏トマトおじや 小松菜スープ	
15	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 野菜煮マッシュ キャベツスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 スパゲティつぶし煮 キャベツスープ 果物 軟飯 鶏肉の煮物 スパゲティ柔らか煮 キャベツスープ 果物	鶏おじや 野菜スープ	
16	木	初期 中期 後期	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 全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	バナナ パンケーキ	
17	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 和え物マッシュ 大根スープ 果汁 全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし和え物 大根のみそ汁 果物 軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁 果物	おじや キャベツスープ	
18	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ すまし汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ すまし汁 果物	おじや じゃが芋スティック	
20	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ サラダマッシュ 南瓜スープ 果物 全粥 ささみのつぶしミルク煮 つぶしコールスローサラダ 南瓜スープ 果物 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	南瓜粥 胡瓜スティック	
21	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 和え物マッシュ 大根スープ 果汁 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 軟飯 魚のトマト煮 人参しりしり煮 大根のみそ汁 果物	人参パンケーキ	
22	水	初期 中期 後期	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 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 煮込みうどん汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 煮込みうどん汁 果物	さつま芋粥 オニオンスープ	
24	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 ささみの野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 ささみの野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のみそ汁 果物	チーズパン	
25	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁 全粥 豆腐のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁 果物 軟飯 豆腐の煮物 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物	おじや オニオンスープ	
27	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁 全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜サラダ すまし汁 果物 軟飯 マーボー豆腐 南瓜煮物 すまし汁 果物	おじや 南瓜スープ	
28	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のミルク煮マッシュ 切干大根あえマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし切干大根煮 みそ汁 果物 軟飯 魚のミルク煮 切干大根煮 ワカメのみそ汁 果物	おじや 豆腐のすまし汁	
29	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁 全粥 ささみとトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物 軟飯 ささみのトマト煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物	南瓜おやき	
30	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし白菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物	鶏おじや 白菜スープ	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。