



6月 離乳食 献立表



令和5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)	※
1	木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏粥 さつま芋スティック	※ 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。
		中期	全粥 鮭の野菜つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 野菜の煮物 豆腐のみそ汁 果物		
2	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	しらす南瓜おじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物		
3	土	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し じゃが芋スープ 果汁	鶏粥 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 じゃが芋スープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 豆腐のいり煮 じゃが芋スープ 果物		
5	月	初期	つぶし粥 豆腐の野菜すり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	トマト蒸しパン	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 ヨーグルトあえ		
6	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト 白菜スープ 果汁	トマトおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 じゃが芋のつぶし煮 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 果物		
7	水	初期	つぶし粥 シチューマッシュ 野菜サラダペースト すましスープ 果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁 果物		
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁 果物		
8	木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 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 魚とトマトのつぶし煮 豆腐のつぶし煮 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐のいり煮 すまし汁 果物		
9	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	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物		
10	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁	鶏おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶし和え キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁 果物		
12	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	ささみおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 白菜サラダ オニオンスープ 果物		
13	火	初期	つぶし粥 野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	さつま芋パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉の野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐 果物		
14	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鶏トマトおじや 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ さつま芋の煮物 豆腐のみそ汁 果物		
15	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	りんご パンケーキ	
		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 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
16	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 白菜スープ 果汁	ヨーグルトあえ	
		中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし和え物 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 白菜のみそ汁 果物		
17	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダペースト オニオンスープ 果汁	シラスおじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ すまし汁 果物		
19	月	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	南瓜粥 胡瓜スティック	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ 大根スープ 果物		
20	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
21	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁	鶏粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁 果物		
22	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツペースト すましスープ 果汁	チーズパン	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしビーンズサラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ビーンズサラダ ゆし豆腐 果物		
24	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	ツナおじや 鶏汁	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物		
26	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
27	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 切干大根ペースト 白菜スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 切干大根つぶし煮 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 切干大根煮 白菜のみそ汁 果物		
28	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の白和えマッシュ すましスープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え つぶしうどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁 果物		
29	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじや 白菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物		
30	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツ和えマッシュ すましスープ 果汁	オレンジ パンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 キャベツの和え物 ソーメン汁 果物		

※ 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。