

2024年度 6月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名 主な材料		献立名 主な材料		献立名 主な材料	
1 (土)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・ブロッコリー 南瓜 かぶ	おかゆ 豆腐煮 南瓜煮 スープ スティック人参	米 絹豆腐・人参・ブロッコリー 南瓜 かぶ 人参	おかゆ 豆腐煮 南瓜煮 スープ スティック人参	米 絹豆腐・人参・ブロッコリー 南瓜 かぶ 人参
	おやつ			煮うどん	うどん・人参・チンゲン菜	煮うどん	うどん・人参・チンゲン菜	煮うどん
3 . 17 (月)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	ミルクパン粥 ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー じゃが芋 小松菜	トースト/ミルクパン粥 じゃがバーグ ブロッコリー和え スープ スティック大根	天然酵母食パン じゃが芋・玉葱・鶏ももひき肉・なたね油 ブロッコリー・人参 小松菜 大根	食パン ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ、スティック大根 メロン	天然酵母食パン 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・人参・米酢・なたね油 小松菜・しめじ・大根 メロン
	おやつ			マッシュポテト スープ	ポテトおやき スープ、スティック人参	じゃが芋・豆乳 白菜	じゃが芋・米粉・なたね油 白菜・人参	じゃが芋・米粉・なたね油 白菜
4 . 18 (火)	午前食	おかゆ にんじんペースト さつまいペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし さつまい煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・トマト さつまい きゃべつ	おかゆ 豆腐ハンバーグ さつまい煮 わかめのコーンスープ スティックきゅうり	米 絹豆腐・豚ひき肉・ねぎ・なたね油 さつまい わかめ・トマト・コーンクリーム缶 きゅうり	軟飯 肉団子のあんかけ さつまい煮 わかめのコーンスープ、スティックきゅうり すいか	米 豚ひき肉・ねぎ・なたね油 さつまい わかめ・豆腐・トマト・コーンクリーム缶・きゅうり すいか
	おやつ			人参がゆ スープ	キャロットパンケーキ スープ、スティックさつまい	米・人参 きゃべつ 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・人参・ きゃべつ・さつまい なたね油	キャロットパンケーキ スープ	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・人参・なたね油 きゃべつ
5 . 19 (水)	午前食	おかゆ にんじんペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし 小松菜煮つぶし スープ	米 むきかだい・人参・なす 小松菜 白菜	おかゆ まぐろの野菜あんかけ 小松菜和え 味噌汁 スティック人参	米 まぐろ・人参・なす 小松菜 白菜 人参	軟飯 まぐろの野菜あんかけ 小松菜とおくら和え 味噌汁 スティック人参	米 まぐろ・人参・なす 小松菜・おくら 白菜・なめこ 人参
	おやつ			豆乳フレンチパン粥 スープ	フレンチトースト スープ、スティック人参	天然酵母食パン・豆乳 チンゲン菜	天然酵母食パン・豆乳 チンゲン菜・人参	クッキー生地風トースト スープ
6 . 20 (木)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	煮うどん しらすと麩の煮つぶし かぼちゃ煮つぶし プレーンヨーグルト	うどん・ほうれん草 しらす・麩・トマト かぼちゃ プレーンヨーグルト	ジャージャーうどん マッシュポテト/キ/かぼちゃおやき プレーンヨーグルト スティックきゅうり	うどん・玉葱・豚ひき肉・なたね油・もやし・ ほうれん草・トマト 南瓜・豆乳/南瓜・米粉・なたね油 プレーンヨーグルト きゅうり	ジャージャーうどん カリカリパンキン プレーンヨーグルト スティックきゅうり バナナ	うどん・玉葱・豚ひき肉・なたね油・もやし・ほうれん草・トマト 南瓜・米粉・なたね油 プレーンヨーグルト きゅうり バナナ
	おやつ			鮭がゆ 味噌汁 鮭おにぎり 味噌汁、スティックいんげん	豆乳クリームドリア わかめ和え スープ スティックきゅうり	米・鮭 人参 米・鮭 人参・いんげん	鮭おにぎり 味噌汁	米・鮭 人参
7 . 21 (金)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト にんじんペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・玉葱・人参 じゃが芋 小松菜	豆乳クリームドリア わかめ和え スープ スティックきゅうり	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・ 米粉・豆乳・なたね油 わかめ・きゃべつ 小松菜 きゅうり	豆乳カレーライス わかめサラダ スティックきゅうり	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・小麦粉・バター なたね油・ケチャップ・ソース・カレー粉・豆乳 わかめ・きゃべつ・小松菜・米酢・ごま油 きゅうり
	おやつ			青菜がゆ スープ	りんご蒸しパン スープ、スティックじゃが芋	米・小松菜 小麦粉・ベーキングパウダー・りんご・ なす・じゃが芋 豆乳・なたね油	りんご蒸しパン スープ	小麦粉・ベーキングパウダー・りんご・豆乳・なたね油 なす
8 . 22 (土)	午前食	おかゆ さつまいペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし さつまい煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・きゃべつ・人参 さつまい ブロッコリー	おかゆ ささみ煮 さつまい煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・きゃべつ・人参 さつまい ブロッコリー 人参	軟飯 ささみ煮 さつまい煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・きゃべつ・人参 さつまい ブロッコリー 人参
	おやつ			煮うどん	煮うどん	うどん・大根・人参	煮うどん	うどん・大根・人参

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごつくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名		献立名		献立名	
	主な材料		主な材料		主な材料		主な材料	
10 ・ 24 (月)	午前食	おかゆ にんじんペースト かぶペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし かぶ煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・小松菜 かぶ チンゲン菜	おかゆ さつま芋バーグ かぶ和え 味噌汁 スティック大根	米 さつま芋・鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 かぶ・人参 チンゲン菜・もやし 大根	軟飯 鶏バーグ さつま芋とかぶのサラダ 味噌汁、スティック大根 すいか	米 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 さつま芋・かぶ・人参・米酢・なたね油 チンゲン菜・もやし・大根 すいか
	おやつ				しらすうどん しらす蒸しパン スープ、スティックさつま芋	うどん・しらす・小松菜 小麦粉・ベーキングパウダー・しらす・ 小松菜・さつま芋 豆乳・なたね油	牛乳 しらす蒸しパン スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・しらす・豆乳・なたね油 小松菜
11 ・ 25 (火)	午前食	おかゆ きゃべつペースト トマトペースト 野菜スープ	ミルクパン粥 白身魚煮つぶし きゃべつ煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク まだら・ズッキーニ・トマト きゃべつ 冬瓜	トースト/ミルクパン粥 かじきの野菜あんかけ じゃが芋和え スープ スティック人参	天然酵母食パン かじき・ズッキーニ・トマト じゃが芋・人参 冬瓜 人参	食パン かじきのムニエル野菜あんかけ ポテトレンチ スープ、スティック人参 メロン	天然酵母食パン かじき・米粉・なたね油・トマト・ズッキーニ じゃが芋・人参・きゅうり・米酢・なたね油 冬瓜・人参 メロン
	おやつ				そぼろがゆ 味噌汁 そぼろおにぎり 味噌汁、スティックきゅうり	米・鶏ももひき肉 きゃべつ 米・鶏ももひき肉 きゃべつ・きゅうり	牛乳 ケチャップおにぎり 味噌汁	牛乳 米・鶏ももひき肉・ケチャップ きゃべつ
12 ・ 26 (水)	午前食	おかゆ さつま芋ペースト にんじんペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし さつま芋煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・玉葱 さつま芋 きゃべつ	おかゆ 豆腐ハンバーグ きゃべつ煮 味噌汁 スティックいんげん	米・鶏ももひき肉 絹豆腐・豚ひき肉・玉葱・なたね油 きゃべつ・きゅうり さつま芋・こねぎ いんげん	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツと豆腐のおかか和え 味噌汁 スティックいんげん	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 絹豆腐・きゃべつ・きゅうり・かつお節 さつま芋・こねぎ・しめじ いんげん
	おやつ				さつま芋のパン粥 スープ さつま芋トースト スープ、スティック人参	天然酵母食パン・さつま芋・豆乳 ブロッコリー 天然酵母食パン・さつま芋・豆乳 ブロッコリー・人参	牛乳 バナナのホットサンド スープ	牛乳 天然酵母食パン・バナナ・バター ブロッコリー
13 ・ 27 (木)	午前食	おかゆ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 めだい・人参・ほうれん草 じゃが芋 白菜	おかゆ 鮭の野菜あんかけ ほうれん草とズッキーニのソテー スープ スティック人参	米 鮭・人参・白菜 ほうれん草・ズッキーニ・なたね油 わかめ・ねぎ 人参	軟飯 さわらの野菜あんかけ ほうれん草とズッキーニのソテー スープ、スティック人参 バナナ	米 さわら・人参・白菜 ほうれん草・ズッキーニ・なたね油 わかめ・ねぎ・人参 バナナ
	おやつ				マッシュポテト 味噌汁 ポテトお好み焼き 味噌汁、スティック大根	じゃが芋・白菜・ツナ缶・豆乳 冬瓜 じゃが芋・白菜・ツナ缶・小麦粉・なたね油・ 冬瓜・大根 ベーキングパウダー	牛乳 ポテトお好み焼き 味噌汁	牛乳 じゃが芋・白菜・ツナ缶・小麦粉・ベーキングパウダー・なたね油 冬瓜
14 (金)	午前食	おかゆ にんじんペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	煮うどん 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし りんごヨーグルト	うどん・きゃべつ 絹豆腐・人参 ブロッコリー りんご・プレーンヨーグルト	炒めうどん ブロッコリー和え スープ スティックじゃが芋	うどん・きゃべつ・豚ひき肉・玉葱・ なたね油 ブロッコリー・人参 もやし じゃが芋	焼きそば ブロッコリー和え スープ、スティックじゃが芋 メロン	蒸し中華麺・きゃべつ・豚ひき肉・玉葱・ソース・ なたね油 ブロッコリー・人参 もやし・じゃが芋 メロン
	おやつ				豆腐おじや 味噌汁 豆腐おやき 味噌汁、スティック人参	米・絹豆腐・こねぎ かぶ 米・絹豆腐・こねぎ・米粉・なたね油 かぶ・人参	牛乳 豆腐おやき 味噌汁	牛乳 米・絹豆腐・こねぎ・米粉・なたね油 かぶ
15 ・ 29 (土)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト にんじんペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・大根 じゃが芋 きゃべつ	おかゆ ささみ煮 じゃが芋煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・大根 じゃが芋 きゃべつ きゅうり	軟飯 ささみ煮 じゃが芋煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・大根 じゃが芋 きゃべつ きゅうり
	おやつ				煮うどん 煮うどん	うどん・人参・こねぎ うどん・人参・こねぎ	豆乳 煮うどん	豆乳 うどん・人参・こねぎ
28 (金)	午前食	おかゆ ブロッコリーペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・ブロッコリー 南瓜 なす	おかゆ かぼちゃバーグ ブロッコリー和え スープ スティックきゅうり	米 南瓜・豚ひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・きゃべつ なす・おくら きゅうり	軟飯 いわしバーグ ブロッコリーの中華サラダ スープ、スティックきゅうり メロン	米 いわし・豚ひき肉・玉葱・なたね油 ブロッコリー・きゃべつ・米酢・なたね油・ごま油 なす・おくら・きゅうり メロン
	おやつ				きなこがゆ スープ きなこパンケーキ スープ、スティック人参	米・きなこ もやし 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・きなこ・ もやし・人参 なたね油	牛乳 きなこパンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・きなこ・ もやし なたね油

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください。※りんご、梨等は、加熱して提供しています。
 ※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前（9時頃）または午前食後に調整豆乳がつかます。 ※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。
 ※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。