

令和2年

6月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

		午前食				主な材料	午後食		主な材料
日	曜	初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	午後食
1	月	粥 豆腐 人参スープ	そばろ粥 人参甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	そばろ粥 人参甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	そばろごはん 人参甘煮 豆腐とわかめの味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう 人参 豆腐 わかめ	チーズパン粥 ブロッコリー・きゃべつ	チーズサンド ブロッコリー・きゃべつ	食パン チーズ ブロッコリー きゃべつ
2	火	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	野菜おじや かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	野菜おじや かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	野菜おじや かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	玉葱 人参 かぼちゃ 白菜	ささみといんげんのお粥 大根の煮物	ささみの炊きこみごはん 大根の煮物	ささみ いんげん 大根
3	水	粥 豆腐 きゃべつのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリー 玉葱ときゃべつの味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 玉葱ときゃべつの味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 玉葱ときゃべつの味噌汁	豆腐 人参 （後・完パン粉） ブロッコリー 玉葱 きゃべつ	トマトリゾット かぶの煮物・小松菜お浸し	トマトピラフ かぶの煮物・小松菜お浸し	トマト 玉葱 バター（完ケチャップ） かぶ 小松菜
4	木	粥 じゃがいも 大根スープ	粥 鶏とじゃがいもの煮物 大根とほうれんそうの味噌汁	粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 大根とほうれんそうの味噌汁	軟飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 大根とほうれんそうの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 じゃがいも 大根とほうれんそうの味噌汁	あんかけ粥 豆腐のみそ煮	あんかけごはん 豆腐田楽	人参 玉葱 白菜 豆腐
5	金	粥 人参 かぶのスープ	粥 魚の野菜蒸し トマト かぶのスープ	粥 魚の野菜蒸し トマト かぶのスープ	軟飯 魚の野菜蒸し トマト かぶのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 トマト かぶ	鶏と野菜のお粥 かぼちゃの煮物	赤ちゃんビビンバ かぼちゃの煮物	鶏胸肉 人参 ほうれんそう かぼちゃ
6	土	粥 じゃがいも 人参スープ	みそおじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	みそおじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	みそおじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	玉葱 人参 じゃがいも わかめ	しらすおじや 彩野菜の汁椀		しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも
8	月	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐のそばろあんかけ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 （後・完パン粉） かぼちゃ 白菜	りんごパン粥 ブロッコリー・人参グラッセ	りんごサンド ブロッコリー・人参グラッセ	食パン りんご ブロッコリー 人参 バター
9	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	あんかけごはん じゃがいも 果物	あんかけごはん 粉ふきいも 果物	あんかけごはん 粉ふきいも 果物	人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも オレンジ	たらといんげんのお粥 大根の煮物・トマト	たらの炊きこみごはん 大根きんぴら・トマト	たら いんげん 大根 トマト
10	水	粥 大根 小松菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	ささみ 大根 人参 玉葱 小松菜	チーズおじや 白菜と豆腐の煮物	チーズお焼き 白菜と豆腐の煮物	チーズ 青のり（後・完） 白菜 豆腐
11	木	粥 人参 きゃべつのスープ	粥 トマトのそばろ煮 人参ときゃべつのスープ	粥 肉団子のトマト煮 人参ときゃべつのスープ	軟飯 肉団子のトマト煮 人参ときゃべつのスープ	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト（後・完ケチャップ） 人参 きゃべつ	甘辛しらす粥 かぼちゃとかぶの煮物	甘辛しらすごはん かぼちゃとかぶの煮物	しらす かぼちゃ かぶ
12	金	粥 じゃがいも かぶのスープ	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	軟飯 魚のおろし煮 人参甘煮 じゃがいもとわかめの味噌汁	カレイ かぶ 人参 じゃがいも わかめ	きなこ粥 大根と小松菜の煮物	きなこおはぎ 大根と小松菜の煮物	きなこ 小松菜 大根
13	土	粥 人参 きゃべつのスープ	人参粥 大根の煮物 きゃべつと玉葱の味噌汁	人参粥 大根の煮物 きゃべつと玉葱の味噌汁	人参のごはん 大根の煮物 きゃべつと玉葱の味噌汁	人参 大根 きゃべつ 玉葱	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
15	月	粥 ほうれんそう 大根スープ	ささみのあんかけ粥 大根のみそ煮 玉葱と人参のスープ	ささみのあんかけ粥 大根のみそ煮 玉葱と人参のスープ	ささみのあんかけごはん 大根のみそ煮 玉葱と人参のスープ	ささみ ほうれんそう 大根 玉葱 人参	さつまいもパン粥 白菜・トマト	さつまいもサンド 白菜・トマト	食パン さつまいも 白菜 トマト
16	火	粥 豆腐 人参スープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ きゃべつお浸し 玉葱とチンゲン菜のスープ	粥 豆腐ボール きゃべつお浸し 玉葱とチンゲン菜のスープ	軟飯 豆腐ボール きゃべつお浸し 玉葱とチンゲン菜のスープ	豆腐 人参 （後・完・パン粉） きゃべつ 玉葱 チンゲン菜	しらすわかめおじや かぼちゃの煮物	しらすわかめごはん かぼちゃの煮物	しらす わかめ かぼちゃ
17	水	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 じゃがいものそばろあんかけ 人参のグラッセ 白菜の味噌汁	粥 焼きポテト 人参のグラッセ 白菜の味噌汁	軟飯 焼きポテト 人参のグラッセ 白菜の味噌汁	軟飯 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 バター 白菜	チーズリゾット 大根のみそ煮	チーズおかかごはん 大根のみそ煮	チーズ （完 かつお節） 大根
18	木	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	カレイ かぼちゃ きゃべつ	きなこパン粥 かぶ・チンゲン菜	きなこサンド かぶ・チンゲン菜炒め	食パン きなこ かぶ チンゲン菜
19	金	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	そばろあんかけうどん じゃがいもの煮物 トマト	そばろあんかけうどん じゃがいもの煮物 トマト	そばろあんかけうどん じゃがいもの煮物 トマト	鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう じゃがいも トマト	人参おじや ブロッコリーとチーズの和え物	人参ごはん ブロッコリーとチーズののりあえ	人参 ブロッコリー チーズ （完 のり）
20	土	粥 かぶ きゃべつのスープ	しらすときゃべつのお粥 人参甘煮 かぶの味噌汁	しらすときゃべつのお粥 人参甘煮 かぶの味噌汁	しらすときゃべつのごはん 人参甘煮 かぶの味噌汁	しらす きゃべつ 人参 かぶ	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
22	月	粥 白身魚 人参スープ	粥 煮魚 トマト 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 煮魚 トマト 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 煮魚 トマト 玉葱とほうれんそうの味噌汁	カレイ トマト 玉葱 ほうれんそう	みそおじや ささみと白菜の和えもの	五平もち ささみと白菜の和えもの	玉葱 人参（中期・後期） ささみ 白菜
23	火	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	みそうどん かぼちゃの煮物 ブロッコリー	みそうどん かぼちゃの煮物 ブロッコリー	みそうどん かぼちゃの煮物 ブロッコリー	うどん 人参 玉葱 きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー	そばろ粥 トマト・大根の煮物	そばろごはん トマト・大根の煮物	鶏胸肉 ほうれんそう トマト 大根
24	水	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 麩とわかめの味噌汁	粥 豆腐すくい揚げ 白菜煮浸し 麩とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐すくい揚げ 白菜煮浸し 麩とわかめの味噌汁	豆腐 人参 （後・完パン粉） 白菜 麩 わかめ	野菜リゾット かぶのみそ煮	野菜ピラフ かぶのみそ煮	玉葱 人参 きゃべつ バター かぶ
25	木	粥 白身魚 じゃがいものスープ	粥 魚のみそ煮 じゃがいもと人参の煮物 玉葱の味噌汁	粥 魚のみそ煮 じゃがいもと人参の煮物 玉葱の味噌汁	軟飯 白身魚のみそ漬け焼き じゃがいもと人参の煮物 玉葱の味噌汁	カレイ じゃがいも 人参 玉葱	りんごパン粥 ブロッコリーとささみの和え物	りんごサンド ブロッコリーとささみのケチャップ炒め	食パン りんご ブロッコリー ささみ（完了 ケチャップ）
26	金	粥 人参 ほうれんそうのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 ほうれんそう	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 ほうれんそうバター炒め	食パン 肉団子と野菜のスープ ほうれんそうバター炒め	食パン 鶏胸肉 玉葱 片栗粉 きゃべつ 人参 ほうれんそう （後・完 バター）	野菜おじや かぼちゃの煮物	野菜おやき かぼちゃの煮物	人参 いんげん かぼちゃ
27	土	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	鶏と白菜のお粥 かぼちゃ・人参 果物	鶏と白菜のお粥 かぼちゃ・人参 果物	鶏と白菜のごはん かぼちゃ・人参 果物	鶏胸肉 白菜 かぼちゃ 人参 バナナ	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
29	月	粥 じゃがいも かぶのスープ	粥 ささみのおろし煮 ブロッコリー 玉葱とじゃがいもの味噌汁	粥 ささみのおろし煮 ブロッコリー 玉葱とじゃがいもの味噌汁	軟飯 ささみのおろし煮 ブロッコリー 玉葱とじゃがいもの味噌汁	ささみ かぶ ブロッコリー 玉葱 じゃがいも	豆腐あんかけ粥 大根と人参の煮物	豆腐丼 大根と人参の煮物	豆腐 小松菜 大根 人参
30	火	粥 大根 きゃべつのスープ	パン粥 トマトのそばろ煮 大根ときゃべつのスープ	パン粥 鶏団子甘辛煮 トマト 大根ときゃべつのスープ	食パン 鶏団子甘辛煮 トマト 大根ときゃべつのスープ	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 トマト 大根 きゃべつ	二色粥 かぼちゃの煮物	二色ごはん かぼちゃの煮物	しらす 人参 かぼちゃ

移行食の午前食は乳児食と同じです。