

2022年6月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根とツナの煮物 人参甘煮 キャベツスープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 お麩とわかめ煮 人参スープ	5倍粥 大根とツナの煮物 人参甘煮 キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 お麩とわかめ煮 人参スープ	わかめご飯 チキンの照り焼き 即席漬け みそ汁 オレンジ	麦茶 せんべい ヨーグルト
2	16	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きれいの煮つけ にんじん煮 大根のみそ汁	7倍粥 ささみと人参煮 小松菜の煮浸し ねぎスープ	5倍粥 きれいの煮つけ スティックにんじん 大根のみそ汁	5倍粥 ささみと人参煮 小松菜の煮浸し ねぎスープ	麦ごはん あじのかば焼き 青菜ともやしのおかか和え 豚汁 パナナ	牛乳 お麩のラスク
3	17	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	肉みそうどん 人参と麩の煮つけ 白菜煮	7倍粥 ささみとキャベツ煮 きゅうり煮 春雨スープ	5倍粥 肉みそうどん 人参と麩の煮つけ 白菜煮	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックきゅうり 春雨スープ	ジャージャー麺 中華サラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 いなりずし
4	18	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐と人参煮 きゅうり煮 のりスープ	7倍粥 鶏だんご煮 きゅうりとわかめ煮 すまし汁	5倍粥 豆腐と人参煮 スティックきゅうり のりスープ	5倍粥 鶏だんご煮 きゅうりとわかめ煮 すまし汁	マーボー豆腐丼 中華風きゅうり わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶどうぼん
6	20	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏団子煮 さつまいもの甘煮 すまし汁	7倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	5倍粥 鶏団子煮 さつまいもの甘煮 すまし汁	5倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	ご飯 つくね団子 ほうれん草のしらす和え みそ汁 メロン	牛乳 羊けんぴ
7	21	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん きゅうり煮 お麩と人参煮	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 わかめスープ	5倍粥 鶏うどん きゅうり煮 お麩と人参煮	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 わかめスープ	五目うどん 切干大根の煮物 さわやか漬け バナナ	牛乳 枝豆 ごま塩ごはん
8	22	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 小松菜の煮浸し 白菜スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 野菜スープ	5倍粥 鮭のみそ煮 小松菜の煮浸し 白菜スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 野菜スープ	ご飯 さばのしおやき 小松菜和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 あげぼん
9	23	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ささみと玉葱煮 にんじん煮 ポテトのスープ	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 きのこスープ	トースト ささみと玉葱煮 スティックにんじん ポテトのスープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 スティックきゅうり きのこスープ	食パン チキナゲット マセドアンサラダ チンゲン菜のスープ パナナ	牛乳 しらすごはん
10	24	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 玉葱スープ	7倍粥 大根とツナの煮物 人参と麩の煮つけ キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	5倍粥 大根とツナの煮物 人参と麩の煮つけ キャベツスープ	ポークカレー グリーンサラダ 大根スープ すいか	牛乳 青のりめめ
11	25	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	7倍粥 人参と麩の煮つけ 大根煮 野菜スープ	5倍粥 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 人参と麩の煮つけ 大根煮 野菜スープ	ご飯 鶏肉のごま焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	牛乳 コーンパン
13	27	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 お麩と小松菜煮 人参スープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 人参甘煮 わかめスープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 お麩と小松菜煮 人参スープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 人参甘煮 わかめスープ	ご飯 大根と豚肉の甘辛煮 磯和え みそ汁 オレンジ	牛乳 ワッフル
14	28	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参甘煮 キャベツスープ	7倍粥 ささみとキャベツ煮 お麩とわかめ煮 人参スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参甘煮 キャベツスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 お麩とわかめ煮 人参スープ	ご飯 煮込みチーズハンバーグ エリンギのマリネ キャベツスープ パナナ	牛乳 じゃが餅焼き (28日:豆腐ドーナッツ)
29	水	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜うどん にんじん煮 玉葱甘煮	7倍粥 ツナと人参煮 きゅうり煮 キャベツスープ	野菜うどん スティックにんじん 玉葱甘煮	5倍粥 ツナと人参煮 スティックきゅうり キャベツスープ	スパゲッティミートソース フレンチサラダ 青菜スープ オレンジ	牛乳 塩昆布おにぎり
30	木	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きれいの煮つけ にんじん煮 大根スープ	7倍粥 大根のそぼろ煮 お麩と小松菜煮 ねぎスープ	5倍粥 きれいの煮つけ スティックにんじん 大根スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 お麩と小松菜煮 ねぎスープ	ご飯 さけの照り焼き 小松菜と人参のごま和え みそ汁 パナナ	牛乳 シュガートースト

<完了食 521kcal(月平均)>