

# 2023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	木	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 きゅうり煮 ねぎスープ	7倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 玉葱スープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックきゅうり ねぎスープ	5倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 玉葱スープ	ご飯 豚しゃぶ ワンタンスープ オレンジ 牛乳 せんべい あじさいゼリー
2	16	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 にんじん煮 白菜スープ	7倍粥 白菜のひき肉あん 青菜煮 わかめのすまし汁	5倍粥 鮭のみそ煮 スティックにんじん 白菜スープ	5倍粥 白菜のひき肉あん 青菜煮 わかめのすまし汁	ご飯 さわらのごま照り焼き 小松菜とえ けんちん汁 牛乳 あげぼん
3	17	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 人参甘煮 のりスープ	7倍粥 ささみと青菜煮 だいこん煮 人参スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 人参甘煮 のりスープ	5倍粥 ささみと青菜煮 スティックだいこん 人参スープ	ご飯 鶏肉の塩焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト 牛乳 コーンパン
5	19	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 アスパラ煮 大根スープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 玉葱甘煮 ポテトのスープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ゆでアスパラ煮 大根スープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 玉葱甘煮 ポテトのスープ	チキンカレー グリーンサラダ 大根スープ すいか 牛乳 フルーツポンチ
6	20	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏うどん きゅうり煮 お麩と人参煮	7倍粥 ささみときゅうり煮 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 ささみときゅうり煮 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
7	21	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと玉葱煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 玉葱甘煮 ほうれん草のすまし汁	5倍粥 ささみと玉葱煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 玉葱甘煮 ほうれん草のすまし汁	ご飯 つくね団子 ほうれん草のしらす和え すまし汁 メロン 牛乳 大学いも
8	22	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれない煮 キャベツ煮 オニオンスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ 煮お麩とわかめ煮 野菜スープ	5倍粥 かれない煮 キャベツ煮 オニオンスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 お麩とわかめ煮 野菜スープ	ご飯 魚のおろし煮 青菜ともやしのおかか和え みそ汁 オレンジ 牛乳 かぼちゃドーナツ
9	23	金	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 キャベツスープ	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮 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 キャベツスープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮 きのこスープ	食パン ささみフライ キャロットサラダ チンゲン菜のスープ バナナ 牛乳 たこめし
10	24	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 玉葱のそぼろ煮 きゅうりとわかめ煮 ねぎスープ	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 玉葱のそぼろ煮 きゅうりとわかめ煮 ねぎスープ	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
12	26	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏うどん スティックいんげん きゃべつ煮	7倍粥 しらすときゃべつ煮 人参甘煮 白菜スープ	5倍粥 鶏うどん スティックいんげん キャベツ煮	5倍粥 しらすときゃべつ煮 人参甘煮 白菜スープ	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
13	27	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 玉葱甘煮 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 野菜スープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 玉葱甘煮 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 野菜スープ	ご飯 和風ハンバーグ エリンギのマリネ キャベツスープ バナナ 牛乳 じゃが餅焼き (27日:ホットケーキ)
14	28	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 青菜煮 わかめスープ	7倍粥 キャベツそぼろ煮 にんじん煮 ねぎスープ	5倍粥 ささみと人参煮 青菜煮 わかめスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん ねぎスープ	ご飯 油淋鶏 三色ナムル 中華コンスープ オレンジ 牛乳 マカロニソテー
29	木	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと玉葱煮 にんじん煮 玉葱スープ	7倍粥 大根のそぼろ煮 青菜煮 キャベツスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックにんじん 玉葱スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 青菜煮 キャベツスープ	ご飯 親子煮 大根の塩昆布和え すまし汁 バナナ 牛乳 マヨチーズトースト
30	金	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれないの煮つけ だいこん煮 野菜スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し ねぎスープ	5倍粥 かれないの煮つけ スティックだいこん 野菜スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し ねぎスープ	ご飯 さげの照り焼き 小松菜と人参のごま和え みそ汁 オレンジ 牛乳 青のり豆ポテト

<完了食474kcal(月平均)>