

2024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	9~11ヶ月 午前	9~11ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ
1	土	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	7倍粥 人参と麩の煮つけ だいこん煮 野菜スープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	5倍粥 人参と麩の煮つけ だいこん煮 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 ふりかけごはん
3	17 月	10倍がゆペースト 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	ご飯 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 きな粉マカロニ
4	18 火	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみとキャベツ煮 人参甘煮 たまねぎスープ	7倍粥 ツナときゅうり煮 お麩とわかめ煮 人参スープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 人参甘煮 たまねぎスープ	5倍粥 ツナときゅうり煮 お麩とわかめ煮 人参スープ	わかめご飯 鶏肉の照 即席漬け すまし汁 オレンジ	牛乳 ツナマヨおにぎり
5	19 水	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	鶏うどん にんじん煮 キャベツ煮	7倍粥 しらすとキャベツ煮 もやしとコーン煮 白菜スープ	5倍粥 鶏うどん スティックにんじん キャベツ煮	5倍粥 しらすとキャベツ煮 もやしとコーン煮 白菜スープ	ジャージャー麺 中華サラダ 白菜スープ パナナ	牛乳 コーンポテト
6	20 木	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと玉ねぎ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎ甘煮 ほうれん草のすまし汁	5倍粥 ささみと玉ねぎ煮 ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 玉ねぎ甘煮 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 小倉ドーナツ
7	21 金	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ だいこん煮 きのこスープ	7倍粥 ささみと人参煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックだいこん きのこスープ	5倍粥 ささみと人参煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	じゃこご飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草と切干大根のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい あじさいゼリー
8	22 土	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐とにんじん煮 きゅうり煮 のりスープ	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりとわかめ煮 ねぎスープ	5倍粥 豆腐とにんじん煮 きゅうり煮 のりスープ	5倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 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 ぶどうパン
10	24 月	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ほうれん草のそぼろ煮 人参甘煮 玉ねぎのスープ	7倍粥 ツナと玉ねぎのそぼろ煮 もやし煮 キャベツスープ	5倍粥 ほうれん草のそぼろ煮 人参甘煮 玉ねぎのスープ	5倍粥 ツナと玉ねぎのそぼろ煮 もやし煮 キャベツスープ	ご飯 鶏肉のみそ焼き 納豆和え すまし汁 パナナ	牛乳 お好み焼き
11	25 火	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	パンがゆ ささみと玉ねぎ煮 にんじん煮 キャベツスープ	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツ煮 きのこスープ	トースト ささみと玉ねぎ煮 スティックにんじん キャベツスープ	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 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 ほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 ひじきご飯
12	26 水	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きれい煮 キャベツ煮 オニオンスープ	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりと人参煮 キャベツスープ	5倍粥 きれい煮 キャベツ煮 オニオンスープ	5倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 きゅうりと人参煮 キャベツスープ	ご飯 魚のおろし煮 アスパラガスのサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 キャロット蒸しパン
13	27 木	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 白菜煮 わかめスープ	7倍粥 きゅうりのそぼろ煮 にんじん煮 白菜スープ	5倍粥 ささみと人参煮 白菜煮 わかめスープ	5倍粥 きゅうりのそぼろ煮 スティックにんじん 白菜スープ	麦ごはん 中華野菜炒め 春雨サラダ 中華風野菜スープ オレンジ	牛乳 きつねうどん
14	28 金	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 青菜煮 玉ねぎスープ	7倍粥 ささみとキャベツ煮 にんじん煮 こまつなスープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 青菜煮 玉ねぎスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックにんじん こまつなスープ	ご飯 ハンバーグ エリンギのマリネ キャベツスープ メロン	牛乳 じゃこチーズトースト(14日) チーズケーキ(28日)
15	29 土	10倍がゆペースト 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 にんじん甘煮 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 にんじん甘煮 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 わかめおにぎり

<完了食479kcal(月平均)>