

## R6年6月離乳食メニュー表

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック ----- 15時のスナック
1日 (土)	鶏そぼろ丼(おかゆ) ブロッコリーと人参の煮物 豆腐の味噌汁	豚丼(軟飯) ブロッコリーと人参の煮物 豆腐の味噌汁	豚丼 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	みかん缶 麦茶 ----- きな粉蒸しパン 麦茶
3日 (月)	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁	ごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	おかかおにぎり 麦茶 ----- パインゼリー 麦茶
4日 (火)	おかゆ 鶏肉と人参の煮物 ほうれん草のスープ	軟飯 鶏肉と人参の煮物 ほうれん草のスープ	チキンカレー ほうれん草のサラダ 玉ねぎと人参のスープ	バナナ 麦茶 ----- 米粉ブラウニー 豆乳
5日 (水)	おかゆ 鶏肉と野菜のおやき キャベツと玉ねぎのすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のおやき キャベツと玉ねぎのすまし汁	ごはん 播州百日どりのからあげ キャベツの金ごま和え しいたけのすまし汁	みかん缶 麦茶 ----- おかかおにぎり 麦茶
6日 (木)	おかゆ オクラのそぼろ煮 豆腐のスープ	軟飯 オクラのそぼろ煮 豆腐のスープ	ジャージャー麺 ねばねばサラダ わかめスープ	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 ----- バナナケーキ 麦茶
7日 (金)	おかゆ 鮭といんげんのとろとろ煮 パプリカのスープ	軟飯 鮭といんげんのとろとろ煮 パプリカのスープ	ごはん 鮭の塩焼き いんげんのごま和え カラフルスープ	梅おにぎり 麦茶 ----- ぐるぐるクッキー 豆乳
8日 (土)	野菜うどん カリフラワーと人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	野菜うどん カリフラワーと人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	焼きうどん カリフラワーの三杯酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	バナナ 麦茶 ----- きな粉おはぎ 麦茶
10日 (月)	おかゆ チキンボール 花野菜の煮物 オニオンスープ	軟飯 チキンボール 花野菜の煮物 オニオンスープ	ごはん 食パン 照り焼きチキン 花野菜サラダ オニオンスープ	わかめおにぎり 麦茶 ----- フルーツボウル 麦茶
11日 (火)	鶏そぼろ丼(おかゆ) 粉ふき芋の青のり和え 花麩のすまし汁	鶏そぼろ丼(軟飯) 粉ふき芋の青のり和え 花麩のすまし汁	鶏そぼろ丼 ちくわの磯辺揚げ 花麩のすまし汁	バナナ 麦茶 ----- ココアプリン 豆乳
12日 (水)	おかゆ 豆腐と野菜のハンバーグ コーンスープ	軟飯 豆腐と野菜のハンバーグ コーンスープ	コッペパン 煮込みハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え コーンスープ	蒸しじゃが芋(コンソメ) 麦茶 ----- お好み焼き 麦茶
13日 (木)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ オクラと玉ねぎの味噌汁	軟飯 豆腐の野菜あんかけ オクラと玉ねぎの味噌汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ オクラと油揚げの味噌汁	みかん缶 麦茶 ----- ゆかりおにぎり 麦茶
14日 (金)	おかゆ たらのごま味噌煮 里芋と人参のすまし汁	軟飯 たらのごま味噌煮 里芋と人参のすまし汁	ごはん あじのごま味噌焼き コールスローサラダ けんちん汁	蒸しさつま芋 麦茶 ----- マヨコーンパン 豆乳
15日 (土)	おかゆ じゃが芋とピーマンのトマト煮 キャベツともやしのスープ	軟飯 じゃが芋とピーマンのトマト煮 キャベツともやしのスープ	ナポリタン 粉ふき芋 キャベツともやしのスープ	バナナ 麦茶 ----- ごま団子(あんこ抜き) 麦茶
17日 (月)	しらすおかゆ 鶏肉と人参の煮物 小松菜のすまし汁	しらす軟飯 鶏肉と人参の煮物 小松菜のすまし汁	ごはん しらすふりかけ がんとどきの含め煮 ちくわのすまし汁	蒸しじゃが芋(塩) 麦茶 ----- ライスクッキー(備蓄食品) 麦茶

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック ----- 15時のスナック
18日 (火)	おかゆ 鶏ささみと夏野菜の煮物 具だくさんスープ びわ	軟飯 鶏ささみと夏野菜の煮物 具だくさんスープ びわ	★冷やし中華 オクラの梅サラダ 具だくさんスープ びわ	バナナ 麦茶 ----- 青のり芋もち 豆乳
19日 (水)	おかゆ 豆腐のつくね 野菜豆乳スープ	軟飯 豆腐のつくね 野菜豆乳スープ	パンパン 高野豆腐入りつくね マカロニサラダ 野菜豆乳スープ	わかめおにぎり 麦茶 ----- 蒸しじゃが芋(塩) 麦茶
20日 (木)	おかゆ 鶏肉とパプリカの煮物 人参と玉ねぎのスープ	軟飯 豚肉とパプリカの煮物 人参と玉ねぎのスープ	ごはん 肉味噌炒め 春雨スープ	みかん缶 麦茶 ----- 黄桃ゼリー 麦茶
21日 (金)	おかゆ 鮭とブロッコリーのとろとろ煮 トマトとチンゲン菜のスープ	軟飯 鮭とブロッコリーのとろとろ煮 トマトとチンゲン菜のスープ	ごはん ★鮭フライ ブロッコリーのごま和え トマトとチンゲン菜のスープ	バナナ 麦茶 ----- ウインナー蒸しパン 豆乳
22日 (土)	おかゆ 大豆とピーマンのトマト煮 ほうれん草のスープ	軟飯 大豆とピーマンのトマト煮 ほうれん草のスープ	ごはん 切り干し大根の洋風煮 ほうれん草のスープ	みかん缶 麦茶 ----- スイートポテト 麦茶
24日 (月)	おかゆ 鶏肉と豆腐の煮物 里芋の味噌汁	軟飯 鶏肉と豆腐の煮物 里芋の味噌汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 ごぼうとこんにゃくの味噌汁	おかかおにぎり 麦茶 ----- きな粉パン 豆乳
25日 (火)	おかゆ たらの味噌煮 ほうれん草と豆腐のすまし汁	軟飯 たらの味噌煮 ほうれん草と豆腐のすまし汁	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の白和え わかめとえのきのすまし汁	バナナ 麦茶 ----- 蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶
26日 (水)	おかゆ 鶏肉とブロッコリーのおやき ミネストローネ	軟飯 鶏肉とブロッコリーのおやき ミネストローネ	コッペパン BBQチキン ブロッコリーのソテー ミネストローネ	蒸しさつま芋 麦茶 ----- 味噌おにぎり 麦茶
27日 (木)	おかゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツの味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ゴマネーズサラダ わかめと油揚げの味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 ----- バナナココア蒸しパン 麦茶
28日 (金)	おかゆ 鶏豆腐 ほうれん草の味噌汁	軟飯 鶏豆腐 ほうれん草の味噌汁	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の味噌汁	みかん缶 麦茶 ----- 抹茶ブラウニー 豆乳
29日 (土)	おかゆ 鶏肉のトマト煮 小松菜の豆乳スープ	軟飯 鶏肉のトマト煮 小松菜の豆乳スープ	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜の豆乳スープ	ゆかりおにぎり 麦茶 ----- 大学芋 麦茶

- ・ だし…昆布・かつお節使用      アレルギー食材は使用していません。
- ・ 離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
- ・ 個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
- ・ 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

● 今月の完全除去アレルギー食材 ●  
卵(魚卵含む) ・ 乳 ・ ナッツ類

おかゆについて  
5・6か月頃…おもゆ～10倍粥のすりつぶし  
7・8か月頃…7～5倍粥  
9～11か月頃…5倍粥～軟飯  
12～18か月頃…軟飯～ご飯

