



令和3年度 6月 離乳食献立表 (NO1)

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
1 ・ 15 火	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(青梗菜葉先・にんじん・じゃがいも・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 鶏肉とじゃがいものミルク煮(鶏ささみ肉・じゃがいも・育児用ミルク・でんぶ) 青梗菜とにんじんの汁もの(青梗菜・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード煮(調味料1/3量、にんにく・ママレード少量) こふきいも(調味料1/3量) 青梗菜とえのきのスープ(だし汁で3倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯 鶏肉のママレード煮(調味料半量、にんにく少量) こふきいも(調味料半量) 青梗菜とえのきのスープ(だし汁で2倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク きなこ粥(米・きなこ)	育児用ミルク きなこご飯のかた粥(米・きなこ・さとう少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きなこマフィン
2 ・ 16 水	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(小松菜葉先・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(鮭(鮭・にんじん・だし汁・でんぶ)) 小松菜と玉ねぎの汁もの(小松菜・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照焼き(調味料1/3量) 小松菜と切干し大根のごま和え(調味料1/3量、ごまよく擦る、切干し大根軟らかく) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鮭の照焼き(調味料半量) 小松菜と切干し大根のごま和え(調味料半量、ごまよく擦る、切干し大根軟らかく) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク ごまと青のりごはんのかた粥(調味料1/3量、ごまよく擦る)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ごまと青のりごはんの軟飯(調味料半量、ごまよく擦る)
3 ・ 17 木	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(キャベツ・にんじん・きゅうり・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・きゅうり・だし汁・でんぶ) キャベツとにんじんの汁もの(キャベツ・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ(調味料1/3量、しょうが少量、適宜煮返す) キャベツときゅうりの塩もみ(調味料1/3量) 鮎とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯 鶏肉のから揚げ(調味料半量、しょうが少量) キャベツときゅうりの塩もみ(調味料半量) 鮎とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮大麦麺(大麦麺(よく洗う)・ほうれん草・だし汁)	育児用ミルク 冷し大麦麺(調味料1/3量、全卵1/3量まで、大麦麺よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷し大麦麺(調味料半量、全卵2/3量まで、大麦麺よく洗う)
4 ・ 18 金	朝食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぶ) 煮野菜(小松菜葉先・じゃがいも・なす(皮をむく)・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・にんじん・だし汁・でんぶ) なすと小松菜の汁もの(なす(皮をむく)・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと生揚げの煮物(調味料1/3量、生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース抜くまたは薄皮を除く、つきこん抜く) なすとあおなのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、なす皮をむく)	軟飯 じゃがいもと生揚げの煮物(調味料半量、生揚げ外側除くまたは豆腐、グリーンピース抜くまたは薄皮を除く、つきこん抜く) なすとあおなのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、なす皮をむく)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥(米・しらす(湯通し)・だし汁)	育児用ミルク しらすチャーハンのかた粥(調味料1/3量、しらす湯通し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすチャーハンの軟飯(調味料半量、しらす湯通し)
5 ・ 19 土	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぶ) じゃがいもとにんじんの汁もの(じゃがいも・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のさっぱり炒め(調味料1/3量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のさっぱり炒め(調味料半量、にんにく・しょうが少量) じゃがいもとにんじんのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・にんじん・だし汁・でんぶ) 鮎と小松菜の汁もの(鮎・小松菜・だし汁)	かた粥(きなこ入り) 凍り豆腐とごぼうの炒め煮(調味料1/3量、ごぼう抜く) 鮎と小松菜のすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(きなこ入り) 凍り豆腐とごぼうの炒め煮(調味料半量) 鮎と小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
7 ・ 21 月	朝食 つぶし粥(きなこ入り) 高野豆腐のトロトロ煮(高野豆腐・だし汁・でんぶ) 煮野菜(小松菜葉先・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・にんじん・だし汁・でんぶ) 鮎と小松菜の汁もの(鮎・小松菜・だし汁)	かた粥(きなこ入り) タンドリーチキン(調味料1/3量、カレー粉・パプリカ抜く、しょうが・にんにく・ケチャップ少量) アスパラとコーンのソテー(調味料1/3量、コーン細かく刻む) キャベツとあおなの汁もの(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(きなこ入り) タンドリーチキン(調味料半量、しょうが・にんにく・ケチャップ・カレー粉少量) アスパラとコーンのソテー(調味料半量、コーン細かく刻む) キャベツとあおなの汁もの(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 二色粥(米・ツナ水煮缶(よく洗う)、にんじん、だし汁)	育児用ミルク 二色ごはんのかた粥(調味料1/3量、ツナ缶よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ごはんの軟飯(調味料半量、ツナ缶よく洗う)
8 ・ 22 火	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(アスパラ穂先・小松菜・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぶ) 煮野菜(アスパラ・小松菜・だし汁・でんぶ) キャベツの汁もの(キャベツ・だし汁)	かた粥 タンドリーチキン(調味料1/3量、カレー粉・パプリカ抜く、しょうが・にんにく・ケチャップ少量) アスパラとコーンのソテー(調味料1/3量、コーン細かく刻む) キャベツとあおなの汁もの(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 タンドリーチキン(調味料半量、しょうが・にんにく・ケチャップ・カレー粉少量) アスパラとコーンのソテー(調味料半量、コーン細かく刻む) キャベツとあおなの汁もの(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)、にんじん、だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)、にんじん、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 カルシュームクッキーバー
9 ・ 水	朝食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(じゃがいも・青梗菜葉先・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・さいいんげん・だし汁・でんぶ) じゃがいもと青梗菜の汁もの(じゃがいも・青梗菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク アムスメロン(加熱する) 乳児用せんべい(ふわふわせんべい) 乳児用クッキー	育児用ミルク アムスメロン 乳児用せんべい(ふわふわせんべい) 乳児用クッキー	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 アムスメロン せんべい ビスケッ



令和3年度 6月 離乳食献立表 (NO2)

保育園



日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
23 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(じゃがいも・青梗菜葉先・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・さやいんげん・だし汁・でんぶ) じゃがいもと青梗菜の汁もの(じゃがいも・青梗菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量) 小松菜のけずり節和え(調味料1/3量、削り節粉状) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ少量) 小松菜のけずり節和え(調味料半量、削り節粉状) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク すいか(加熱する) 乳児用せんべい(ふわふわせんべい) 乳児用クッキー	育児用ミルク すいか 乳児用せんべい(ふわふわせんべい) 乳児用クッキー	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 すいか せんべい ビスケット
10 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(小松菜葉先・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚の煮物(まぐろ)(かじきまぐろ・だし汁・でんぶ) 小松菜の煮物(小松菜・だし汁・でんぶ) わかめとにんじんの汁もの(わかめ(よく洗う)・にんじん・だし汁)	かた粥 魚の角煮(調味料1/3量、しょうが少量) 小松菜のけずり節和え(調味料1/3量、削り節粉状) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯 魚の角煮(調味料半量、しょうが少量) 小松菜のけずり節和え(調味料半量、削り節粉状) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、えのきだけ細かく刻んで少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ミートサンド(調味料1/3量、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ミートサンド(調味料半量、ケチャップ少量)
11 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぶ) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・小松菜葉先・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のだし煮(豆腐・小松菜・だし汁・でんぶ) にんじんと玉ねぎの汁もの(にんじん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) 春雨のスープ(だし汁で3倍に薄める、春雨軟らかく)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) 春雨のスープ(だし汁で2倍に薄める、春雨軟らかく)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク とり粥(米・鶏むね肉・人参・だし汁)	育児用ミルク かやくごはんのかた粥(調味料1/3量、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かやくごはんの軟飯(調味料半量、油揚げ細かく刻んで少量)
12 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぶ) 玉ねぎとさやいんげんの汁もの(玉ねぎ・さやいんげん・だし汁)	かた粥 みそ肉じゃが(調味料1/3量、グリーンピース抜くまたは薄皮除く) 玉ねぎとさやいんげんの汁物(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 みそ肉じゃが(調味料半量、グリーンピース抜くまたは薄皮除く) 玉ねぎとさやいんげんの汁物(だし汁で2倍に薄める)
14 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(青のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(なす(皮をむく)・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぶ) なすと玉ねぎの汁もの(なす(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁)	かた粥(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉とピーマンの炒め物(調味料1/3量、全卵1/3量まで、ピーマン軟らかく、もやし細かく刻む、しょうが少量) なすとたまねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、なす皮をむく)	軟飯(ふりかけ入り) (ちりめんじゃこ粉状) 豚肉とピーマンの炒め物(調味料半量、全卵2/3量まで、ピーマン軟らかく、もやし細かく刻む、しょうが少量) なすとたまねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、なす皮をむく)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク とり粥(米・鶏ささみ肉・だし汁)	育児用ミルク とりそばごはんのかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそばごはんの軟飯(調味料半量)
29 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(小松菜葉先・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・にんじん・だし汁・でんぶ) 小松菜と玉ねぎの汁もの(小松菜・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 親子煮(調味料1/3量、全卵1/3量まで、グリーンピース抜くまたは薄皮を除く、たけのこ抜く) あおなとたまねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 親子煮(調味料半量、全卵2/3量まで、グリーンピース抜くまたは薄皮を除く) あおなとたまねぎのすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク いも粥(米・じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク ベークドポテト(調味料1/3量)	育児用ミルク ベークドポテト(調味料半量)
30 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぶ) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぶ) 野菜の煮物(キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぶ) わかめとにんじんの汁もの(わかめ(よく洗う)・にんじん・だし汁)	かた粥 メルルーサの味噌マヨネーズ焼き(調味料1/3量、マヨネーズ少量) ゆで野菜(調味料1/3量) わかめとにんじんのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 メルルーサの味噌マヨネーズ焼き(調味料半量、マヨネーズ少量) ゆで野菜(調味料1/3量) わかめとにんじんのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク スパゲティ粥(スパゲティ(軟らかく)・にんじん・育児用ミルク)	育児用ミルク スパゲティポリタン(調味料1/3量、ケチャップ少量、ハム少量、スパゲティ軟らかく)	育児用ミルク スパゲティポリタン(調味料半量、ケチャップ少量、ハム少量、スパゲティ軟らかく)
お誕生会	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぶ) 育児用ミルク	お粥(にんじん入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ) 煮野菜(にんじん・だし汁・でんぶ) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 ドライカレー(調味料1/3量、ソース・カレー粉抜く、レーズン少量) フレンチサラダ(調味料1/3量、みかん缶水洗い・加熱、こしよ抜く)	軟飯 ドライカレー(調味料半量、ソース・カレー粉・レーズン少量) フレンチサラダ(調味料半量、みかん缶水洗い・加熱、こしよ少量) 飲むヨーグルト
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク トースト(パン(スティック状)、バター、さとう少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト(調味料半量)