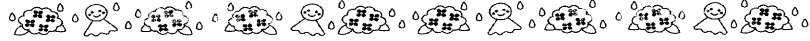


2023年度 6月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	5・19	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 人参煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 もやし煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 豚の角煮刻み ナムル刻み 中華スープ	クッキー	ココアパンケーキ 小魚せんべい
火	6・20	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 ささみひき肉とパプリカ煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子といんげん煮 トマト煮 味噌汁 かぼちゃ煮	ガパオライス刻み(軟飯~御飯) トマトインゲンサラダ刻み コンソメスープ 果物	ウエハース	南瓜のあべかわ こぶ
水	7・21	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 白身魚ピーマン煮 かぼちゃ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とピーマンケチャップ煮 ひじき煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 鱈塩焼き刻み オクラひじき刻み 味噌汁	クラッカー	ラトウイコパスタ 小魚せんべい
木	8・22	させていただきます。	3分~7分粥 ささみひき肉となす煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子となす煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 ナスの肉巻きフライ刻み わかめサラダ刻み 味噌汁	ビスケット	おやつパン するめ
金	9・23		3分~7分粥 白身魚とじゃが芋煮 きゃべつの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とじゃが芋煮 きゃべつの酢物 味噌汁 りんご煮	軟飯~御飯 鮭ゴマ照焼き刻み そうめん和え刻み 味噌汁 果物	ウエハース	油揚げ御飯 チーズ
土	10・24			全粥 肉団子と人参煮 パプリカ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 チンジャオロース刻み 中華サラダ刻み わかめスープ	クッキー	お好み焼き
月	12・26	おもゆ~つぶし粥	3分~7分粥 ささみ挽肉と大根煮 なす煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と大根煮 なす煮 味噌汁 さつまいも	軟飯~御飯 鶏の塩麴焼き刻み 酢物刻み 味噌汁 果物	ウエハース	マーブルクッキー 小魚せんべい
火	13・27	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分~7分粥 白身魚と玉ねぎ煮 小松菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と玉ねぎのケチャップ煮 小松菜煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯~御飯 かじきのBBQソースかけ刻み マセドアンサラダ刻み 味噌汁	ビスケット	ブルーベリーヨーグルト するめ
水	14・28	豆腐 成長に応じて提供	3分~7分粥 ささみひき肉と人参煮 かぼちゃ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と人参煮 かぼちゃ煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 松風焼き刻み 南瓜の煮付け刻み 味噌汁	クッキー	枝豆コーンもちもちパン こぶ
木	15・29	させていただきます。	3分~7分粥 ささみ挽肉とパプリカ煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とパプリカ煮 切り干し大根煮 味噌汁 バナナ	キーマカレー刻み(軟飯~御飯) じゃこ大根刻み 味噌汁 果物	クラッカー	レモンシュガートースト するめ
金	16・30		3分~7分粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鱈の味噌焼き刻み ちくわの抹茶天ぷら刻み 清汁	ウエハース	とうもろこし御飯 小魚せんべい
土	3・17			全粥 肉団子とかぶ煮 スパゲッティソース 味噌汁 おじや	ナポリタンスパゲッティ刻み コールスローサラダ刻み コンソメスープ 果物	ビスケット	鮭御飯

6月献立表



2023年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	5・19	御飯 豚の角煮 ナムル 中華スープ	豚肩ロース ハム	七分搗米 ゴマ	小松菜・もやし 人参・きゅうり しいたけ・冬瓜 長ネギ	カレーピラフ りんご 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 ココアパンケーキ 小魚せんべい	
火	6・20	ガパオライス トマトいんげんサラダ コンソメスープ 果物	鶏ひき肉 チーズ	七分搗米	玉ねぎ・赤パプリカ 黄パプリカ・小松菜 いんげん・トマト・きゅうり コーン・じゃがいも 人参・メロン	御飯 野菜炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 南瓜のあべかわ 干芋	
水	7・21	御飯 鯆の塩焼き オクラひじき 味噌汁	鯆 (0～2歳 鯖) 油揚げ	七分搗米	枝豆・ひじき・人参 れんこん・オクラ きゅうり・もやし しめじ	御飯 鶏のケチャップ煮 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 ラタトゥイユパスタ 小魚	
木	8・22	御飯 ナスの肉巻きフライ わかめサラダ 味噌汁	豚肉 鶏卵 ツナ	七分搗米	ブロッコリー・なす きゅうり・コーン きゅうり・わかめ 水菜・ほうれん草 人参	焼きうどん スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 おやつパン するめ	
金	9・23	御飯 鯉のごま照焼き そうめん和え 味噌汁 果物	鯉 じゃこ ハム	七分搗米 ごま そうめん	きゅうり・人参 きゅうり・コーン 南瓜・玉ねぎ 葉ねぎ・りんご	御飯 肉じゃが 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 おいなりさん チーズ	
土	10・24	御飯 チンジャオロース 中華サラダ わかめスープ	豚肉 ハム	七分搗米	たけのこ・赤パプリカ ピーマン・人参 きゅうり・コーン しめじ・わかめ えりんぎ		麦茶 クッキー	麦茶 お好み焼き	
月	12・26	御飯 鶏の塩麴焼き 酢物 味噌汁 果物	鶏肉 ちくわ	七分搗米	トマト・きゅうり きゅうり・人参 オクラ・わかめ 玉ねぎ・大根 さつまいも・メロン	御飯 麻婆茄子 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 マーブルクッキー	
火	13・27	御飯 かじきのBBQソースかけ マセドアンサラダ 味噌汁	かじき チーズ 油揚げ	七分搗米	玉ねぎ・人参 ピーマン・じゃがいも きゅうり・コーン 小松菜・長ネギ	御飯 鶏の旨煮 味噌汁	麦茶 ビスケット	豆乳 ブルーベリーヨーグルト するめ	
水	14・28	御飯 松風焼き 南瓜の煮付 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐	七分搗米 ゴマ	とうもろこし・人参 れんこん・ごぼう 長ネギ・いんげん 南瓜・わかめ えりんぎ	納豆炒飯 スティック野菜 味噌汁	麦茶 クッキー	牛乳 枝豆コーンもちもちパン こぶ	
木	15・29	キーマカレー じゃこ大根 味噌汁 果物	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 じゃこ	七分搗米	玉ねぎ・人参・ピーマン 赤パプリカ・切干大根 きゅうり・もやし きゅうり・オクラ じゃがいも・バナナ	御飯 ポークソテー 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 レモンシュガートースト こぶ 29日ろぜっと 誕生日会	
金	16・30	御飯 鯖のみそ焼き ちくわの抹茶天ぷら 清汁	鯖 ちくわ	七分搗米	人参・えのき みつば・まいたけ しいたけ・しめじ ほうれん草	そぼろ丼 バナナ 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 とうもろこし 小魚せんべい 30日 あそび・ムーミン 誕生日会	
土	17	ナポリタンスパゲッティ コールスローサラダ コンソメスープ 果物	ベーコン	スパゲッティ	玉ねぎ・ピーマン 赤パプリカ・人参 きゅうり・きゅうり コーン・かぶ りんご		麦茶 ビスケット	麦茶 鮭御飯	

朝食を希望する場合は、お問い合わせください。

- *仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
- *乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
- *献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。
- *体調の変化などありましたらお申し出ください。
- *0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	539	23.9	15.8	81.5	245	3.0	281	0.47	0.41	54
3歳未満児	424	18.9	12.3	64.3	194.0	2.2	223	0.36	0.30	43.0