

6月 離乳食予定献立表



2024年度

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	2 ・ 16 ・ 30	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉とトマト煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とほうれんそうケチャップ煮 なす煮 味噌汁 バナナ	夏野菜キーマカレー (軟飯～御飯) 和風ツナスパサダ刻み 味噌汁 果物	
火	3 ・ 17	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 白身魚と大根煮 人参やわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 人参煮 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鯖塩焼き刻み 厚揚げみぞれ煮刻み 味噌汁 クラッカー	チーズトースト 小魚せんべい
水	4 ・ 18	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 きゃべつやわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と小松菜煮 きゃべつの酢物 味噌汁 りんご煮	軟飯～御飯 鶏のハーブパン粉焼き刻み コールスローサラダ刻み 味噌汁・果物	
木	5 ・ 19	させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と南瓜煮 なす煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と南瓜煮 いんげんやわか煮 味噌汁 ぶかしいも	軟飯～御飯 ズッキーニの肉巻きフライ刻み レタスとじゃこわかめのサラダ刻み 味噌汁	
金	6 ・ 20		3分～7分粥 白身魚と人参煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と人参煮 じゃがいも煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鮭の味噌焼き刻み 梅酢和え刻み 清汁	
土	7 ・ 21			全粥 肉団子ときゃべつ煮 豆腐煮 味噌汁 かぼちゃ煮	軟飯～御飯 麻婆豆腐刻み 中華和え刻み 中華スープ	
月	9 ・ 23	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみ挽肉ときゃべつ煮 パプリカやわか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子ときゃべつ煮 春雨とパプリカソテー 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 鶏のBBQソース刻み シルバーサラダ刻み コンソメスープ	
火	10 ・ 24	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 白身魚と人参煮 ピーマン煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と人参煮 ピーマン煮 味噌汁 バナナ	軟飯～御飯 ちくわ磯辺揚げ刻み もずくスープ 果物	
水	11 ・ 25	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 白身魚となす煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚となす煮 ブロッコリー煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯～御飯 鰯の照り焼き刻み 冬瓜そぼろ煮刻み 味噌汁	
木	12 ・ 26	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 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とパプリカ煮 小松菜煮 味噌汁 スイカ	軟飯～御飯 豚肉とナスの甘酢炒め刻み ナムル刻み わかめスープ	
金	13 ・ 27		3分～7分粥 白身魚とさつま芋煮 カリフラワー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 カリフラワーの酢物 味噌汁 おじや	軟飯～御飯 かじきチーズ焼き刻み オクラのゴマ和え刻み 味噌汁・果物	13日 和風バスタ 小魚せんべい
土	14 ・ 28			全粥 肉団子とかぶ煮 マカロニソテー 味噌汁 りんご煮	マカロニミートソース刻み カリフラワーサラダ刻み コンソメスープ 果物	
					クラッカー	おいなりさん するめ

6月献立表



2025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	2・16・30	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	夏野菜キーマカレー 和風ツナスパサラダ 味噌汁 果物	豚ひき肉 ツナ	七分搗米 スパゲッティ	南瓜、玉ねぎ ナス、人参 トマト、コーン きゅうり、ほうれん草 えのき、バナナ	御飯 回鍋肉 味噌汁	麦茶 ウエハース	牛乳 チーズトースト 小魚せんべい
	火 3・17		御飯 鯖の塩焼き 厚揚げみぞれ煮 味噌汁	鯖 厚揚げ	七分搗米	枝豆、大根 葉ネギ、しめじ 人参、南瓜 玉ねぎ、もやし	御飯 ボークソテー 味噌汁	麦茶 クラッカー	牛乳 ソーメンチャンブルー こぶ
	水 4・18		御飯 鶏のハーブパン粉焼き コールスローサラダ 味噌汁 果物	鶏肉	七分搗米	トマト、キャベツ きゅうり、人参 コーン、ナス 小松菜、エリンギ メロン	ピラフ スティック野菜 味噌汁	麦茶 ビスケット	麦茶 枝豆こんぶ御飯 チーズ
	木 5・19		御飯 ズッキーニの肉巻きフライ レタスとじゃこわかめのサラダ 味噌汁	豚肉 鶏卵 じゃこ	七分搗米	ズッキーニ、南瓜 レタス、きゅうり わかめ、人参 大根、いんげん	御飯 スタミナ炒め 味噌汁	麦茶 ウエハース	豆乳 ふかしいも するめ
	金 6・20		御飯 鯖の味噌焼き 梅酢和え 清汁	鯖 カニカマ 豆腐	七分搗米	どうもろこし きゅうり、もやし 人参、おかひじき みつ葉、しいたけ	やきとり丼 バナナ 五目汁	麦茶 クッキー	牛乳 豆乳寒天ココアソースがけ バナナ
	土 7・21		御飯 麻婆豆腐 中華和え 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 ハム	七分搗米 ゴマ	長ネギ、人参 しいたけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり わかめ、玉ねぎ	/	麦茶 ビスケット	麦茶 ジャムパン するめ
	月 9・23		御飯 鶏のBBQソース シルバーサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム	七分搗米	ズッキーニ、玉ねぎ 黄パプリカ、春雨 人参、きゅうり じゃがいも、キャベツ オクラ		麦茶 クラッカー	牛乳 レーズンパンケーキ 小魚
	火 10・24		サラダうどん ちくわの磯辺揚げ もずくスープ 果物	ツナ トマト	うどん	コーン、きゅうり わかめ、レタス トマト、もずく 人参、葉ネギ バナナ	御飯 麻婆茄子 味噌汁	麦茶 ウエハース	麦茶 炒飯 チーズ
	水 11・25		御飯 鰯の照焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	鰯 鶏ひき肉	七分搗米	ブロッコリー、冬瓜 人参、枝豆 しめじ、水菜 ナス、長ネギ	御飯 鶏のケチャップ煮 味噌汁	麦茶 ビスケット	牛乳 クッキー するめ
	木 12・26		御飯 豚肉とナスの甘酢炒め ナムル わかめスープ	豚肉 ハム	七分搗米 ゴマ	ナス、人参 ピーマン、赤パプリカ ズッキーニ、もやし 小松菜、わかめ えのき	ハヤシライス バナナ 味噌汁	麦茶 クッキー	麦茶 スイカ ミニパン
	金 13・27		御飯 かじきチーズ焼き オクラのゴマ和え 味噌汁 果物	かじき 油揚げ	七分搗米 ゴマ	さつまいも、オクラ れんこん、人参 コーン、キャベツ エリンギ、メロン	そぼろ御飯 南瓜煮付け 豚汁	麦茶 ウエハース	牛乳 和風パスタ 小魚せんべい
	土 14・28		マカロニミートソース カリフラワーサラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 ハム	マカロニ	玉ねぎ、人参 えのき、カリフラワー コーン、かぶ もやし、リンゴ	/	麦茶 クッキー	27日 誕生日会 麦茶 おいなりさん するめ

*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、ご家庭で一度お試しください。
*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	537	25.4	17.5	74.9	230	2.5	244	0.49	0.38	46
3歳未満児	430	20.1	13.9	60.0	184	1.8	195	0.38	0.29	36