



平成30年6月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期食	
1 15	金	①つぶし粥 ②野菜スープ さつま芋	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④いんげん
2 16・30	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③大根 ④かぼちゃ
4 18	月	①つぶし粥 ②野菜スープ かぼちゃ	野菜マッシュ ③人参 ④白菜
5 19	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④ほうれん草
6 29	水・金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④玉ねぎ
7 21	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③さつま芋 ④大根
8 22	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③ほうれん草 ④じゃが芋
9 23	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④キャベツ
11 25	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
12 26	火	①つぶし粥 ②野菜スープ さつま芋	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④ブロッコリー
13 27	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋
14 28	木	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③かぼちゃ ④人参
20 ☆	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③人参 ④かぼちゃ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

平成30年6月離乳午前食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食		
		中期前半食	中期後半食	後 期 食
14 28	木	①パンがゆ ②じゃが芋スープ ③キャベツ煮 ④鶏ひき肉と人参煮	①パンがゆ ②じゃが芋スープ ③キャベツ煮 ④鶏ひき肉と人参煮	①トースト ②じゃが芋スープ ③キャベツサラダ ④鶏レバーと人参煮
1 15	金	①5分がゆ ②チンゲン菜の清まし汁 ③カレイみそ煮 ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜の清まし汁 ③カレイみそ煮 ④じゃが芋と人参煮	①ゆかり軟飯 ②チンゲン菜の清まし汁 ③カレイのみそ焼き ④じゃが芋と人参煮
2 16・30	土	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②胡瓜煮 ③大根煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②胡瓜煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(鶏ひき肉・人参) ②ぎゅうりサラダ ③りんご煮
4 18	月	①5分がゆ ②白菜の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②白菜の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②白菜の清まし汁 ③鶏ひき肉と玉ねぎソテー ④小松菜煮
5 19	火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④トマト煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④トマト煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③鶏レバーとピーマン炒め ④トマト煮
6 29	水・金	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけパスタ(鶏ひき肉・人参) ②キャベツのスープ ③じゃが芋のサラダ
7 21	木	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③カレイのソテー ④胡瓜とキャベツのサラダ
8 22	金	①5分がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②いんげんの清汁 ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②いんげんの清汁 ③鶏ささみと玉ねぎ炒め ④じゃが芋煮
9 23	土	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ煮 ③人参煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ煮 ③りんご煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②鶏そぼろとキャベツ炒め ③りんご煮
11 25	月	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③カレイとコーン煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③カレイとコーン煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③カレイのコーンチーズ焼き ④白菜と人参煮
12 26	火	①5分がゆ ②さつま芋のスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②さつま芋のスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②さつま芋のスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④ブロッコリーサラダ
13 27	水	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④小松菜サラダ
20 ☆	水	①コーン5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①コーン全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①コーン軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ炒め ④じゃが芋ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜	午後食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
14	28	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイ煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの塩焼き ④南瓜煮
1	15	金	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあんかけ ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあんかけ ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③ささみあんかけ ④チンゲン菜と人参のソテー
2	16-30	土	①5分がゆ ②大根の清まし汁 ③しらすの白菜あん ④じゃが芋煮	①全がゆ ②大根の清まし汁 ①しらすの白菜あん ②じゃが芋煮	①軟飯 ②大根の清まし汁 ①しらすの白菜あん ②じゃが芋のバター焼き
4	18	月	①にゅうめん(白菜・人参) ②ささみの味噌煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(白菜・人参) ②ささみの味噌煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(白菜・人参) ②ささみの味噌煮 ③さつま芋煮
5	19	火	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③カレイ煮 ④小松菜と人参煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③カレイ煮 ④小松菜と人参煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③カレイのフライ ④小松菜と人参サラダ
6	29	水・金	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしとコーン炒め
7	21	木	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐の人参あんかけ ④さつま芋煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③豆腐と人参煮 ④さつま芋煮
8	22	金	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③さつま芋煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげんソテー ③りんご煮
9	23	土	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎの青海苔煮 ④きなこ人参
11	25	月	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④さつま芋煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③鶏レバーとピーマンソテー ④さつま芋煮
12	26	火	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③じゃが芋煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげん煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(かぶ・人参) ②ささみといんげんソテー ③りんご煮
13	27	水	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③カレイ煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③カレイ煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③カレイの鹽焼 ④小松菜の和え物
20	☆	水	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麩とわかめの清まし汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツと人参ソテー

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整えるもの
1	15	金	①牛乳 ②ご飯②みそ汁(じゃが芋・長葱) ③豚肉の甘酢炒め ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ナポリタン ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米 片栗粉・ごま油 味噌 スパゲティ じゃが芋・バター	納豆・豚肉 味噌 ウインナ 牛乳	ピーマン・玉葱・のり あさつき・人参 もやし・長葱 小松菜
2	16	土	①牛乳 ②スープ(小松菜・えのき) ③かぼちゃサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②そばろおにぎり ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ 米 油	豚ひき肉 鶏ひき肉・牛乳	人参・なす 玉ねぎ・小松菜・パセリ ピーマン・えのき きゅうり・かぼちゃ
4	18	月	①ソフトせんべい ②チンゲン菜のサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳 ②山菜おこわ ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・ごま うどん・油 じゃが芋・つきこん もち米・ごま油	油揚げ 牛乳	チンゲン菜・青のり 長ねぎ・玉ねぎ 人参・椎茸 キャベツ・山菜
5	19	火	①牛乳 ②ご飯②スープ(もやし・コーン) ③鶏肉の味噌バター煮込み ④枝豆とひじきのツナマヨサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー ③じゃが芋のスープ ④フルーツ	油・米・バター ビーフ・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ ごま・ごま油	鶏肉・ハム ツナ・みそ 牛乳 枝豆	人参・アスパラ・ひじき キャベツ・あさつき もやし・ピーマン コーン・玉葱
6	29	水・金	①牛乳 ②中華スープ ③三色和え ④フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③人参の清汁 ④フルーツ	油・ごま 片栗粉・米 ごま油・マーマレード ホットケーキミックス	豚ひき肉 味噌・豆腐 牛乳	きゅうり・大根・にんにく 人参・生姜 チンゲン菜・椎茸 もやし・長ねぎ
7	21	木	①牛乳 ②ぶどうパン②スープ(玉葱・人参) ③マカロニグラタン ④お豆サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナピラフ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・油・バター 小麦粉・マカロニ ぶどうパン	ベーコン・ツナ 大豆・みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・コーン きゅうり・パセリ ピーマン
8	22	金	①ヨーグルト ②ご飯②清汁(えのき・みつば) ③さばの味噌焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ジャムケーキ ③キャベツと人参のみそ汁 ④フルーツ	米 バター・いちじくジャム しらすたき ホットケーキミックス	ヨーグルト 味噌・サバ 油揚げ 卵・牛乳	もやし・人参 えのき・生姜 小松菜 みつば
9	23	土	①牛乳 ②わかめラーメン ③ウインナーのケチャップソテー ④フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③大根の清汁 ④フルーツ	ごま油 油 中華麺 米	豚ひき肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ・わかめ コーン・人参 昆布・のり・もやし キャベツ・ピーマン
11	25	月	①クラッカー ②ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③人参のスープ ④フルーツ	米・油 片栗粉・ごま 食パン・マーガリン 春雨・ごま油	豚肉 牛乳	オクラ・わかめ・ピーマン もやし・人参 きゅうり 玉葱
12	26	火	①牛乳 ②ひき肉カレー ③スープ(もやし・コーン) ④切り干し大根と胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②ピザトースト ③玉ねぎと豆腐のスープ ④フルーツ	米・油 じゃが芋 食パン ごま・ごま油	豚ひき肉 チーズ・ツナ 牛乳 飲むヨーグルト	玉ねぎ・人参 あさつき・切干大根 もやし・コーン きゅうり・ピーマン
13	27	水	①ビスケット ②ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③アジの蒲焼き ④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②クリスピーケーキ ③かぶとにんじんのスープ ④フルーツ	米・油 ごま・バター アレルギー用マヨネーズ コーンフレーク	あじ 卵・味噌 牛乳	わかめ・なめこ・人参 もやし 小松菜
14	28	木	①牛乳 ②ごはん②スープ(レタス・コーン) ③鶏肉マーマレード焼き ④ひじきともやしのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ほうれん草蒸しパン ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米 マーマレード ホットケーキミックス 油	鶏肉 卵・牛乳	レタス・コーン 玉葱・マーマレード ひじき・人参 きゅうり・もやし・ほうれん草
30	土	土	①牛乳 ②しょうゆラーメン ③キャベツのごまサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②おおかおにぎり ③じゃが芋のスープ ④フルーツ	中華めん ごま油・ごま 米・油 じゃが芋	豚ひき肉 かつおぶし 牛乳	人参 長ねぎ・もやし キャベツ・胡瓜

★ 誕生日会 ★

20	水	①オレンジジュース ②唐揚げごま風味④ポテトサラダ ⑤いんげんのソテー ⑥フルーツ	①カレーピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③唐揚げごま風味④ポテトサラダ ⑤いんげんのソテー ⑥フルーツ	①牛乳 ②ロールケーキ ③麩とわかめの清まし汁 ④フルーツ	油・米・ごま じゃが芋・片栗粉・バター ホイップクリーム ロールケーキ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・ピーマン あさつき・生姜・いんげん キャベツ・コーン
----	---	--	--	--	--	------------------	---