

令和4年6月離乳午後食献立表

日付		曜	午 後 食	
			中期後半食	後 期 食
1	15/29	水	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンとコーン煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンとコーン煮
2	16/30	木	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③南瓜とひき肉あん ④さつま芋煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③南瓜とひき肉あん ④さつま芋煮
3	17	金	①食パン ②かぶのみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋とピーマン煮	①トースト ②かぶのみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋とピーマン煮
4	18	土	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草と人参煮
6	20	月	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん④きゅうり煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん④きゅうり煮
7	21	火	①煮込みうどん（人参） ③しらすとブロッコリー煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん（人参） ③しらすブロッコリー煮 ④じゃが芋煮
8	22	水	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜ともやし煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④白菜ともやし煮
9	23	木	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③しらすと小松菜炒め ④南瓜煮
10	24	金	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④コーンとキャベツ煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③ささみあん ④コーンとキャベツの炒め
11	25	土	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐と白菜煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐と白菜煮 ④じゃが芋煮
13	27	月	①にゅうめん(しらす・さつま芋) ④じゃが芋とコーン煮 ④人参煮	①にゅうめん(しらす・さつま芋) ④じゃが芋とコーン煮 ④人参煮
14	28	火	①食パン ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①トースト ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮

令和4年6月離乳午前食献立表

日付		曜	午前食	
			中期後半食	後 期 食
1	15/29	水	①にゅうめん(キャベツ) ③ささみあん ④南瓜煮	①にゅうめん(キャベツ) ③ささみあん ④南瓜煮
2	16/30	木	①全がゆ ②ピーマンのスープ ③豆腐煮 ④人参と大根煮	①軟飯 ②ピーマンのスープ ③豆腐煮 ④人参と大根煮
3	17	金	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④きゅうりとキャベツ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚パン粉やき ④きゅうりとキャベツ煮
4	18	土	①にゅうめん(玉ねぎ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(玉ねぎ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮
6	20	月	①全がゆ ②さつま芋スープ ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②さつま芋スープ ③白身魚の照り焼き ④白菜と人参炒め
7	21	火	①全がゆ ②キャベツのスープ ③大豆煮 ④きゅうりともやし煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③大豆煮 ④きゅうりともやし煮
8	22	水	①食パン ②人参のスープ ③しらすとピーマン煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②人参のスープ ③しらすとピーマン煮 ④じゃが芋煮
9	23	木	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③豆腐煮 ④きゅうりとキャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③豆腐煮 ④きゅうりとキャベツ煮
10	24	金	①全がゆ ②麩のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋とチンゲン菜煮	①軟飯 ②麩のスープ ③白身魚の唐揚げ ④じゃが芋とチンゲン菜煮
11	25	土	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③大豆と小松菜煮 ④きゅうり煮	①煮込みうどん（玉ねぎ） ③大豆と小松菜煮 ④きゅうり煮
13	27	月	①全がゆ ②白菜のスープ ③白身魚のみそ煮 ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③白身魚のみそ煮 ④キャベツともやし煮
14	28	火	①全がゆ ②大根のスープ ③人参とひき肉あん ④ピーマン煮	①軟飯 ②大根のスープ ③人参とひき肉あん ④ピーマン煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和4年6月 完了食献立表

日付		曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
						熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	29	水	クラッカー	①しょうゆラーメン ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①五目ご飯 ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	中華麺・米 油・ごま油 じゃが芋	豚肉・ツナ チーズ 鶏肉・油揚げ 牛乳	長ねぎ・キャベツ もやし・人参 南瓜・玉ねぎ 干椎茸・いんげん
2	16/30	木	牛乳	①ご飯 ②★豚汁 ③千種焼き ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①南瓜プリン ②麩のみそ汁 ③クラッカー ⑤フルーツ⑥牛乳	米・ごま油 里芋・油・麩 プリンの素 クラッカー 牛乳	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 卵・豚肉 牛乳	大根・人参 南瓜・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン キャベツ・コーン
3	17	金	牛乳	①中華丼 ②清汁（春雨・みつば） ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①チーストースト ②かぶのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 片栗粉・春雨 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・ピーマン みつば・キャベツ わかめ・ひじき・かぶ
4	18	土	クラッカー	①チャンポンにゅうめん ③青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	①大学芋 ②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥リンゴジュース	そうめん ごま油 さつま芋・ごま 油	豚肉・竹輪	にら・キャベツ もやし・長ねぎ ほうれん草 人参・白菜・コーン
6	20	月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・万能ねぎ） ③鯿の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①ほうれん草蒸しパン ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	さつま芋・油 小麦粉・ごま油 蒸しパンミックス 米・みそ	鯿・みそ かつおぶし チーズ 牛乳	万能ねぎ・白菜 もやし・ピーマン 人参・ほうれん草
7	21	火	牛乳	①大豆とひき肉カレー ②スープ（キャベツ・えのき） ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①りんごのしっとりケーキ ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールウ エッグケア・小麦粉 ベーキングパウダー	豚肉・大豆 卵 牛乳 バター	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・きゅうり レタス・りんご
8	22	水	ヨーグルト	①ぶどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーと野菜ソテー ⑤フルーツ	①納豆チャーハン ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋・米 ホワイトソース 油・ごま油	ウィンナー 鶏肉・納豆 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・ピーマン 長ねぎ・万能ねぎ
9	23	木	牛乳	①ふわふわ丼 ②みそ汁（わかめ・長ねぎ） ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	①9日五目焼きそば 23日世界の料理チーズボール（韓国） ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ⑥牛乳	麩・米・油 エッグケア・中華麺 ベーキングパウダー（23日） 小麦粉/白玉粉（23日）	豆腐・鶏肉 卵・豚肉 みそ・ツナ・牛乳 チーズ（23日）	玉ねぎ・わかめ・大根 キャベツ・長ねぎ・コーン 白菜・椎茸・にら のり・人参・きゅうり
10	24	金	リンゴジュース	①わかめごはん ②★みそ汁（いんげん・舞茸） ③鯿の竜田揚げ ④紅白煮 ⑤フルーツ	①ごまクッキー ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま油 片栗粉・じゃが芋 小麦粉・油 ごま	みそ・鯿 バター 牛乳	わかめごはんの素 いんげん・舞茸 人参・生姜 もやし
11	25	土	クラッカー	①和風スパゲティ ②清汁（豆腐・わかめ） ④お豆サラダ ⑤フルーツ	①豚ひきチャーハン ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥リンゴジュース	スパゲティ・油 エッグケア 米・ごま油	豆腐・大豆 ツナ 豚肉 みそ	人参・玉ねぎ・大根 しめじ・えのき わかめ・きゅうり 万能ねぎ・のり
13	27	月	マンナ	①ご飯 ②清汁（白菜・わかめ） ③鮭のごま味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①あじさいゼリー ②さつま芋のみそ汁 ③クラッカー⑤フルーツ ⑥リンゴジュース	米・油・クラッカー しらたき・さつま芋 イナアガー・ごま ブドウゼリーの素	鮭・油揚げ 牛乳 みそ	白菜・わかめ 小松菜・人参 もやし
14	28	火	牛乳	①ご飯 ②みそ汁（大根・みつば） ③豚肉とピーマンの炒め物 ④トマト ⑤フルーツ	①シュガートースト ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 食パン 片栗粉	みそ・豚肉 バター 牛乳	大根・みつば ピーマン・人参 玉ねぎ・トマト

★お誕生日会★

15		木	牛乳	①チャーハン ②中華スープ（わかめ・えのき） ③油淋鶏④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ②クラッカー ⑤フルーツ ⑥牛乳	クラッカー・ごま油 米・片栗粉・マカロニ エッグケア・小麦粉 メロンケーキ・ココア	バター・牛乳 鶏肉 ホイップクリーム	玉ねぎ・えのき 椎茸・長ねぎ きゅうり・人参 キャベツ・わかめ
----	--	---	----	--	--------------------------------	--	--------------------------	--

★2日・30日に日産児島、10・24日に新潟のみそを使用しています。