

令和5年6月離乳食 No.1

日付	曜	初期食	
1	15/29 木	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃが芋	野菜マッシュ ③人参 ④キャベツ
2	16/30 金	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ③胡瓜 ④キャベツ
3	17 土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③アスパラ ④じゃが芋
5	19 月	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③ピーマン ④人参
6	20 火	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③胡瓜 ④もやし
7	21 水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③ピーマン ④じゃが芋
8	22 木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③キャベツ ④胡瓜
9	23 金	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③人参 ④じゃが芋
10	24 土	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③胡瓜 ④人参
12	26 月	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③小松菜 ④じゃが芋
13	27 火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ③人参 ④ピーマン
14	28 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いんげん

令和5年6月離乳食午前食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食		
		中期前半食	中期後半食	後 期 食
1	15/29 木	①5分がゆ ②じゃが芋スープ ③ささみあん ④人参とキャベツ煮	①全がゆ ②じゃが芋スープ ③ささみあん ④人参とキャベツ煮	①軟飯 ②じゃが芋スープ ③ささみあん ④人参とキャベツ煮
2	16/30 金	①5分がゆ ②みつばスープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②みつばスープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②みつばスープ ③白身魚パン粉やき ④胡瓜とキャベツ煮
3	17 土	①にゅうめん(キャベツ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(キャベツ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(キャベツ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮
5	19 月	①5分がゆ ②白菜スープ ③ささみあん ④ピーマンと人参煮	①全がゆ ②白菜スープ ③ささみあん ④ピーマンと人参煮	①軟飯 ②白菜スープ ③ささみあん ④ピーマンと人参煮
6	20 火	①5分がゆ ②キャベツスープ ③大豆煮 ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③大豆煮 ④胡瓜ともやし煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③大豆煮 ④胡瓜ともやし煮
7	21 水	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③しらすとピーマン煮 ④じゃが芋煮	①食パン ②玉ねぎのスープ ③しらすとピーマン煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③しらすとピーマン煮 ④じゃが芋煮
8	22 木	①5分がゆ ②人参スープ ③ささみあん ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②人参スープ ③ささみあん ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②人参スープ ③ささみあん ④胡瓜とキャベツ煮
9	23 金	①5分がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚の唐揚げ ④じゃが芋と人参煮
10	24 土	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③大豆と人参煮 ④胡瓜煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③大豆と人参煮 ④胡瓜煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③大豆と人参煮 ④胡瓜煮
12	27 月	①5分がゆ ②白菜のスープ ③白身魚のみそ煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③白身魚のみそ煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③白身魚のみそ煮 ④小松菜煮
13	27 火	①5分がゆ ②大根スープ ③人参とひき肉あん ④ピーマン煮	①全がゆ ②大根スープ ③人参とひき肉あん ④ピーマン煮	①軟飯 ②大根スープ ③人参とひき肉あん ④ピーマン煮
14	28 水	①にゅうめん(キャベツ) ③豆腐煮 ④人参といんげん煮	①にゅうめん(キャベツ) ③豆腐煮 ④人参といんげん煮	①にゅうめん(キャベツ) ③豆腐煮 ④人参といんげん煮

日付		曜	午 後 食		
			中期前半食	中期後半食	後 期 食
1	15/29	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮
2	16/30	金	①5分がゆ 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全がゆ 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軟飯 ②かぶのみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋とピーマン炒め
3	17	土	①5分がゆ 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ほうれん草と人参炒め
5	19	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん④さつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん④さつま芋煮
6	20	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しらすとブロッコリー煮 ④じゃが芋煮
7	21	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋とちやし煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋とちやし煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④じゃが芋とちやし炒め
8	22	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと小松菜煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③しらすと小松菜炒め ④南瓜煮
9	23	金	①5分がゆ ②ちやしのみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜とキャベツ煮	①全がゆ ②ちやしのみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜とキャベツ煮	①軟飯 ②ちやしのみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜とキャベツ炒め
10	24	土	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ炒め
12	26	月	①にゅうめん(人参) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜炒め
13	27	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④小松菜と大根煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④小松菜と大根煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④小松菜と大根炒め
14	28	水	①5分がゆ 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ピーマンとコーン炒め

日付		曜	午前おやつ	午前食	午後おやつ	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 えるもの	整
1	29	木	牛乳	①わかめご飯 ②みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ) ③唐揚げ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ ⑥牛乳	①ほうれん草蒸しパン ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま じゃが芋・油 蒸しパンミックス 片栗粉・麩	鶏肉 みそ チーズ 牛乳	わかめご飯の素・万能ねぎ 生姜・にんにく キャベツ・人参・玉ねぎ コーン・ほうれん草	
2	16/30	金	マンナ	①中華丼 ②清汁（春雨・みつば） ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト 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・かぶ 人参・ピーマン みつば・キャベツ 胡瓜・わかめ・ひじき	
3	17	土	クラッカー	①塩ラーメン ③厚揚げと野菜炒め ⑤フルーツ	①大学芋 ②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	生中華 さつま芋・油 ごま油 ごま・片栗粉	豚肉 厚揚げ 牛乳	キャベツ・人参 ちやし・にら・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン 白菜	
5	19	月	マンナ	①ご飯 ②5日みそ汁（なめこ・みつば） ②19日みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鰹の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①フルーチェ ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	19日さつま芋 小麦粉・ごま油 フルーチェ・油 米	みそ・鰹 かつおぶし 牛乳	19日玉ねぎ ちやし・ピーマン 人参・桃缶・白菜 5日なめこ・みつば	
6	20	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ごまちゃんすこう 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 ごま・小麦粉	豚肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・胡瓜 レタス	
7	21	水	クラッカー	①ぶどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーソテー ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋 ホワイトソース 油・米・バター	鶏肉・ウィンナー ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・ピーマン	
8	22	木	牛乳	①ビビンバ丼 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	①ピーフン ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 エッグケア ピーフン ごま油	豚肉・みそ ツナ 牛乳	ちやし・人参・にら わかめ・長ねぎ・キャベツ 胡瓜・コーン 玉ねぎ	
9	23	金	ヨーグルト	①ご飯 ②清汁（チンゲン菜・玉ねぎ） ③鶏のごまみそ焼き ☆23日浦上そばろ ④紅白煮 ⑤フルーツ	①9日ハムサンド 23日 シュガートースト ②ちやしのみそ汁 ⑤フルーツ⑥牛乳	米・ごま油 ごま・じゃが芋 小麦粉・バター 鰹/マ・エッグケア	みそ・鶏肉 9日チーズ・ハム 23日豚肉、さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 人参・南瓜 9日胡瓜 23日ちやし	
10	24	土	クラッカー	①けんちんうどん ④じゃが芋のカレーソテー 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牛乳	うどん・油 じゃが芋 カレー粉 米・ごま油	豚肉 豆腐 ベーコン	大根 人参・万能ねぎ 玉ねぎ	
12	26	月	マンナ	①ご飯 ②清汁（白菜・わかめ） ③鮭のマヨ焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①あじさいゼリー ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ごま エッグケア・しらたき イナアガー ゼリーの素	鮭・油揚げ 豆乳・みそ 牛乳	白菜・わかめ 小松菜・人参 ちやし	
13	27	火	牛乳	①ご飯 ②5日みそ汁(大根・みつば) ②27日みそ汁（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南瓜クッキー ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 小麦粉 バター	みそ・豚肉 牛乳	大根・みつば ピーマン・人参 玉ねぎ トマト	
14	28	水	りんごジュース	①しょうゆラーメン ☆14日長崎ちゃんぽん 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・牛乳 鶏肉・油揚げ	長ねぎ・キャベツ ちやし・人参 南瓜・玉ねぎ 14日にら 干椎茸・いんげん	

★お楽しみメニュー★

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

☆・14日と23日は長崎の郷土料理です。

☆材料の都合により献立を変更することがあります

5日は愛知県のみそ 27日は埼玉県のみそを使用します。