



# 令和元年6月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
(調理師 比留間 奈々)

彩とりどりのあじさいの花が美しく映える季節になりました。  
柔らかいものばかりあげていると、なかなか咀嚼の発達が進みませんし、無理をすると噛めずに丸呑みしてしまうこともあります。お子様の発達に合わせて、様子を見ながら、大きさや固さを工夫し、離乳食を進めていきたいと思ひます。  
また、暑くなつてきますので、水分補給にも十分気をつけていきます。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
1	土	あゆみまつり		
3	月	軟飯 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 青菜と麩の味噌汁 デザート	トースト	精白米 玉ねぎ 人参 鶏肉 ほうれん草 小松菜 食パン 果物
24				
4	火	軟飯 カレイの和風煮 ほうれん草の出汁煮 さつま芋と大根の味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 玉ねぎ 人参 カレイ ほうれん草 大根 さつま芋 南瓜 果物
25				
5	水	トースト 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 若布とコーンのスープ デザート	うどん粥	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 小松菜 長ねぎ コーン 若布 うどん 果物
26				
6	木	軟飯 豆腐のとろみ煮 野菜煮 いんげんともやしの味噌汁 デザート	人参粥	精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 もやし いんげん 果物
7	金	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 オニオンスープ デザート	芋粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 果物
8	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー もやしとキャベツの味噌汁 デザート	ツナときのこのリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 大根 じゃが芋 いんげん 若布 牛蒡 椎茸 里芋 果物
22				
10	月	トースト カレイの洋風煮 野菜煮 ミネストローネ デザート	ほうれん草粥	食パン 精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 胡瓜 キャベツ 果物
11	火	軟飯 ハンバーグ 野菜スープ ブロッコリーのやわらか煮 デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 長ねぎ ブロッコリー トマト 果物
12	水	野菜うどん カレイのとろみ煮 野菜煮 デザート	人参粥	うどん 精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 果物
13	木	軟飯 鶏肉の和風煮 野菜煮 キャベツの味噌汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 里芋 さつま芋 大根 キャベツ ほうれん草 果物
14	金	トースト 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 もやしと小松菜のスープ デザート	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 アスパラガス もやし 小松菜 果物
15	土	野菜粥 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 もやし 若布 舞茸 キャベツ 果物
29				
17	月	トースト 鶏肉のとろみ煮 南瓜の出汁煮 青菜のスープ デザート	芋粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 キャベツ ほうれん草 果物
18	火	きのこうどん 豆腐の甘辛煮 キャベツのくったり煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物
19	水	軟飯 カレイの和風煮 野菜煮 野菜のすまし汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 里芋 大根 長ねぎ 小松菜 里芋 果物
20	木	トースト 豆腐のとろみ煮 野菜煮 キャベツのスープ デザート	うどん粥	食パン うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ ズッキーニ 胡瓜 ブロッコリー 果物
21	金	軟飯 鶏肉の和風煮 野菜煮 野菜の味噌汁 デザート	トースト	精白米 食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 果物
27	木	野菜うどん 豆腐のとろみ煮 野菜煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし じゃが芋 果物
28	金	軟飯 カレイの甘辛煮 かぶの味噌汁 ほうれん草と南瓜の煮物 デザート	人参粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 かぶ ほうれん草 南瓜 果物

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。