



# 令和5年度6月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
(給食 鈴木 貴子)

色とりどりの紫陽花の花が美しく映える季節になりました。  
今月も発達に合わせて大きさや固さを工夫し、お子様の様子を見ながら楽しい食事の時間となるように離乳食を進めていきたいと思ひます。  
また、気温も上がり暑くなってくる時期なので水分補給にも十分注意してまいります。



日	曜日	初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	食材
1	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜の柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 精白米 豆腐 鶏肉 ほうれん草 南瓜 キャベツ バナナ	5倍粥 豆腐の和風煮 ほうれん草の和風煮 キャベツのみそ汁 デザート	野菜粥	精白米 豆腐 しらす 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 じゃが芋 ブロッコリー バナナ
27	火						
2	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 カレイのとろみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 精白米 カレイ 胡瓜 ほうれん草 南瓜 キャベツ バナナ	トースト カレイの洋風煮 野菜のやわらか煮 若布のスープ デザート	人参粥	食パン カレイ 玉ねぎ 人参 若布 胡瓜 キャベツ じゃが芋 ブロッコリー バナナ
30							
3	土	10倍粥ペースト にんじんペースト	さつま芋と南瓜のお粥 白身魚と野菜の洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鱈 豆乳 さつま芋 りんご 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	ツナときのこのリゾット	精白米 鶏肉 鮭 玉ねぎ 人参 若布 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ ブロッコリー バナナ
17							
5	月	10倍粥ペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜の柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 精白米 カレイ ほうれん草 南瓜 キャベツ バナナ	5倍粥 豆腐とツナの甘辛煮 野菜のひじき煮 デザート いんげんと玉ねぎのみそ汁	人参粥	精白米 豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 キャベツ あさつき ピーマン いんげん ブロッコリー バナナ
6	火	10倍粥ペースト だいこんペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 カレイ ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 大根 バナナ	5倍粥 カレイのとろみ煮 野菜の納豆煮 じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	しらす粥	精白米 カレイ 納豆 じゃが芋 しらす 玉ねぎ 人参 えのきだけ ブロッコリー 椎茸 白菜 若布 バナナ
7	水	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 鶏肉のとろみ煮 野菜の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 精白米 鶏肉 胡瓜 ほうれん草 南瓜 キャベツ 茄子 バナナ	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 野菜の洋風煮 デザート	野菜粥	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 トマト 茄子 ピーマン キャベツ 胡瓜 ブロッコリー バナナ
8	木	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉のとろみ煮 切干大根の柔らか煮 茄子と小松菜のみそ汁 デザート	南瓜粥	精白米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 茄子 小松菜 南瓜 切干大根 ブロッコリー バナナ
29							
9	金	10倍粥ペースト じゃがいもペースト	パン粥 カレイのとろみ煮 じゃが芋の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 食パン カレイ ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 バナナ	トースト 鮭の洋風煮 じゃが芋の甘辛煮 若布とえのきのスープ デザート	ごぼう粥	精白米 鮭 玉ねぎ 人参 じゃが芋 胡瓜 えのき 若布 ほうれん草 牛蒡 いんげん ブロッコリー バナナ
10	土	10倍粥ペースト にんじんペースト	柔らか鶏のお粥 彩り野菜の汁椀 だし汁 デザート	精白米 玉ねぎ 人参 鶏肉 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 バナナ	鮭とほうれん草の雑炊 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁 デザート	鶏牛蒡の炊き込みご飯	精白米 鮭 ほうれん草 人参 若布 玉ねぎ 大根 いんげん 里芋 椎茸 牛蒡 鶏肉 ブロッコリー バナナ
24							
12	月	10倍粥ペースト にんじんペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 キャベツの柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 玉ねぎ 人参 豆腐 さやいんげん しらす じゃが芋 バナナ	5倍粥 豆腐のしらす煮 キャベツのツナ煮 納豆汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん 豆腐 鶏肉 ツナ 納豆 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ 胡瓜 しめじ ブロッコリー バナナ
13	火	10倍粥ペースト だいこんペースト	うどん粥 カレイのとろみ煮 野菜のしらす煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 うどん カレイ 胡瓜 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ ほうれん草 大根 しらす バナナ	みそうどん カレイのとろみ煮 野菜の和風煮 デザート	納豆粥	うどん 精白米 鶏肉 しらす 納豆 玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 大根 長ねぎ ブロッコリー バナナ
28	水						
14	水	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草のくったり煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 豆腐 ブロッコリー ほうれん草 じゃが芋 南瓜 キャベツ バナナ	5倍粥 鶏肉の和風煮 ほうれん草の出汁煮 豆腐の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 牛蒡 さやえんどう いんげん えのき ほうれん草 長ねぎ バナナ
15	木	10倍粥ペースト にんじんペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 カレイ ブロッコリー ほうれん草 じゃが芋 南瓜 バナナ	5倍粥 カレイの甘辛煮 ピーマンのくったり煮 大根の味噌汁 デザート	人参粥	精白米 カジキ 鶏肉 豆腐 しらす ピーマン 大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ
16	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜のやわらか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 食パン 鶏肉 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 南瓜 ほうれん草 胡瓜 バナナ	トースト 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の若布煮 トマトのスープ デザート	チーズ粥	食パン 精白米 ツナ 鶏肉 チーズ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 若布 胡瓜 トマト バナナ
19	月	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 カレイのとろみ煮 野菜の納豆煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 ブロッコリー ほうれん草 胡瓜 南瓜 じゃが芋 納豆 バナナ	5倍粥 カレイの甘辛煮 野菜の納豆煮 野菜のみそ汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ じゃが芋 玉ねぎ 人参 胡瓜 ほうれん草 納豆 ブロッコリー バナナ
20	火	10倍粥ペースト だいこんペースト	うどん粥 豆腐のとろみ煮 大根の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 うどん 豆腐 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 大根 バナナ	野菜うどん 豆腐のとろみ煮 大根のしらす煮 デザート	ひじき粥	うどん 精白米 しらす 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 ひじき ブロッコリー バナナ
21	水	10倍粥ペースト にんじんペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 南瓜 精白米 鶏肉 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 野菜とお麩の和風煮 切干大根の味噌汁 デザート	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 焼き麩 玉ねぎ 人参 胡瓜 若布 切干大根 ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 バナナ
22	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 豆腐 鶏肉 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 ほうれん草 南瓜 しらす バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 野菜のやわらか煮 野菜スープ デザート	うどん粥	精白米 うどん 鶏肉 胡瓜 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ ブロッコリー じゃが芋 バナナ
23	金	10倍粥ペースト にんじんペースト	パン粥 カレイのとろみ煮 野菜の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 食パン カレイ ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 胡瓜 バナナ	トースト カレイの和風煮 切干大根の野菜煮 野菜スープ デザート	人参粥	精白米 食パン カレイ ツナ 玉ねぎ 人参 胡瓜 切干大根 胡瓜 長ねぎ ブロッコリー バナナ
26	月	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	うどん粥 鶏肉のとろみ煮 野菜のやわらか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 うどん 鶏肉 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 バナナ	野菜うどん 鶏肉の和風煮 野菜煮 デザート	ツナ粥	精白米 うどん 鶏肉 ツナ 玉ねぎ 人参 長ねぎ 南瓜 ほうれん草 若布 ブロッコリー 青梗菜 バナナ

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、献立に記載されていない場合でも使用することがあります。

