

# 令和2年度 6月 離乳食献立表

# 保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
15 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとじゃがいもの汁物(玉ねぎ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(調味料1/3量、たけのこ・こんにやく・ごぼう抜く) わかめと人参のみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 いりどり(調味料1/2量、こんにやく抜く) わかめと人参のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	育児用ミルク 豚ニラチャーハンかた粥(調味1/3)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚ニラチャーハン軟飯(調味1/2)
16 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(きなこいり) 高野豆腐の煮物(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・ナス(皮をむく)・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこいり) 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・ナス(皮をむく)・だし汁・でんぷん) 人参と小松菜の汁物(人参・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこふりかけ) (調味料1/3量) 豚肉となすのみそ炒め(調味料1/3量、ナス皮をむく) 大麦麺と小松菜のすまし汁(だし汁で3倍に薄める、麺よく洗う)	軟飯(きなこふりかけ) (調味料1/2量) 豚肉となすのみそ炒め(調味料1/2量、ナス皮をむく) 大麦麺と小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、麺よく洗う)
	育児用ミルク	育児用ミルク いも粥(じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト(調味料1/2量)
17 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・キャベツ葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 かじきの煮物(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 かじきの和風ステーキ(調味1/3) 小松菜ともやしのナムル(調味料1/3量、ゴマよくする、もやし細かく刻む) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 かじきの和風ステーキ(調味1/2) 小松菜ともやしのナムル(調味料1/2量、ゴマよくする、もやし細かく刻む) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	育児用ミルク ひじきご飯のかた粥(調味1/3、昆布軟らかく、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじきご飯の軟飯(調味1/3、昆布軟らかく、油揚げ細かく刻む)
18 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(きゅうり・人参・チンゲン菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぷん) 人参とチンゲン菜の汁もの(人参・チンゲン菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の香味焼(調味料1/3量、にんにくしょうが少量) ゆでやさい(調味料1/3量) 豆腐とチンゲン菜のスープ(だし汁で3倍に薄める・ベーコン少量)	軟飯 鶏肉の香味焼(調味料1/2量、にんにくしょうが少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 豆腐とチンゲン菜のスープ(だし汁で2倍に薄める・ベーコン少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト(調味料1/3量、シナモン抜く・適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(調味料1/2量、シナモン少量)
19 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぷん) にんじんと玉ねぎの汁物(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味1/3、にんにくしょうがケチャップ少量、パプリカ抜く) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める、たけのこぬく、わかめよく洗う、しょうが少量)	軟飯 マーボー豆腐(調味料1/2、にんにくしょうがケチャップ少量) わかめスープ(だし汁で2倍に薄める、たけのこよく洗う、しょうが少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米・小松菜)	育児用ミルク 骨太ご飯のかた粥(調味1/3、じゃこ・桜海老粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ご飯の軟飯(調味1/2)
20 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 ツナと野菜の煮物(ツナ水煮缶(水洗い)・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとにんじんの汁物(玉ねぎ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味1/3、しらたき抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く、ツナ水煮缶水洗い) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ツナと野菜の煮物(調味1/2、しらたき細かく刻むもしくは抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く、ツナ水煮缶水洗い) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
22 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・小松菜・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/3量、しょうが少量、卵1/3量まで、春雨軟らかく、もやし細かく刻む、たけのこ抜く) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/2量、しょうが少量、卵2/3量まで、春雨軟らかく、もやし細かく刻む) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ)	育児用ミルク チキンライスかた粥(調味1/3、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライス軟飯(調味1/2、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く)
23 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・だし汁・でんぷん・青のり粉) 人参と玉ねぎの汁物(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目ひじき(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、ひじきよく戻す、しらたき抜く) こふきいも(調味料1/3量) わかめ人参のすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 五目ひじき(調味料1/2量、大豆皮を除き刻む、ひじきよく戻す、しらたき細かく刻む) こふきいも(調味料1/2量) わかめと人参のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・人参・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・人参・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 人参マフィン



10 ・ 24 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・ナス(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭のミルク煮(鮭・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) なすと玉ねぎの汁物(なす(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照り焼き(調味料1/3量) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) なすと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、なす皮をむく)	軟飯 鮭の照り焼き(調味料1/2量) 湯通しキャベツ(調味料1/2量) なすと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、なす皮をむく)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥(米・人参) 	育児用ミルク こぎつねご飯のかた粥(調味1/3、しょうが少量、油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こぎつねご飯の軟飯(調味1/2、しょうが少量、油揚げ細かく刻む)
11 ・ 25 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん・けずりぶし粉状) 麩と人参の汁物(麩・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き(調味1/3、にんにくしょうがマヨネーズ少量) 小松菜ともやしのけずりぶし和え(調味1/3、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 鶏肉のマヨネーズ磯辺焼き(調味1/2、にんにくしょうがマヨネーズ少量) 小松菜ともやしのけずりぶし和え(調味1/2、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)玉ねぎ・だし汁)	育児用ミルク 磯うどん(調味料1/3量、わかめ乾麺よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 磯うどん(調味料1/2量、わかめ乾麺よく洗う)
12 ・ 26 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・小松菜葉先・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(けずりぶし入り)(けずりぶし粉状) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) 人参と小松菜の汁物(人参・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り)(けずりぶし粉状、ごまよくする) 生揚げとキャベツのみそ炒め(調味料1/3量、生揚げ外側除く) そうめんと小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、そうめんよく洗う)	軟飯(ふりかけ入り)(けずりぶし粉状、ごまよくする) 生揚げとキャベツのみそ炒め(調味料1/2量、生揚げ外側除く) そうめんと小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、そうめんよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク スイカ(加熱する) ふわふわせんべい・乳児用クッキー	育児用ミルク スイカ・ふわふわせんべい・乳児用クッキー	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スイカ せんべい ビスケット
13 ・ 27 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 人参とじゃがいもの汁物(人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味1/3、つきこんにやく抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 人参ともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮(調味1/2、つきこんにやく抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 人参ともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
29 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐の煮物(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁物(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/3量) じゃがいもと玉ねぎのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/2量) じゃがいもと玉ねぎのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 鮭粥(米・鮭水煮缶(水洗い)) 	育児用ミルク・ヨーグルト 鮭そぼろご飯のかた粥(調味料1/3量、鮭水煮缶水洗い)	育児用ミルク・ヨーグルト 鮭そぼろご飯の軟飯(調味料1/2量、鮭水煮缶水洗い)
30 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉・人参・育児用ミルク・でんぷん) じゃがいもとさやいんげんの汁物(じゃがいも・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量・しょうがにんにく少量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/2量・しょうがにんにく少量) じゃがいもとさやいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト マカロニ粥(マカロニ・きなこ・育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト マカロニあべかわ(調味料1/3量)	育児用ミルク・ヨーグルト マカロニあべかわ(調味料1/2量)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・キャベツ葉先・きゅうり・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 ドライカレー(調味料1/3量、カレー粉・ソース抜く、レーズン少量) フレンチサラダ(調味料1/3量、みかん缶水洗い、加熱)	かた粥 ドライカレー(調味料1/2量、カレー粉・ソース・レーズン少量) フレンチサラダ(調味料半量、みかん缶水洗い、加熱) 飲むヨーグルト
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ) 	育児用ミルク 玉ねぎかた粥(米・玉ねぎ)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ボンボンドーナッツ