



# 令和5年度 6月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	木		ささみと野菜の煮物 きゅうりの酢の物 ニラの中華スープ	バナナ	ささみ・豆腐	鶏がらスープの素	もやし・玉葱・人参・しめじ ピーマン・きゅうり・ニラ キャベツ・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
2	金	太陽スポーツ(年長)	わかめうどん 大豆の煮物 小松菜の海苔和え	青りんご	わかめ・鶏むね肉 大豆・海苔 ちりめんじゃこ	うどん・片栗粉	玉葱・人参・小松菜 大根・コーン・青りんご	お茶 バナナ	お茶 大根粥
3	土		八宝菜 野菜の和え物	オレンジ	ささみ	鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 しいたけ・大根・もやし きゅうり・オレンジ	お茶 りんご	お茶 ささみ粥
5	月	リトミック(年長)	ささみの甘酢ソテー マカロニサラダ 大根の味噌汁	バナナ	ささみ 味噌・豆腐	マカロニ	玉葱・キャベツ・ピーマン なす・さやいんげん・人参 きゅうり・大根・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥
6	火		ミートスパゲティー 小松菜の白和え キャベツのコンソメスープ	りんご	鶏ミンチ 豆腐	スパゲティー 無添加コンソメ	玉葱・人参・トマト缶 小松菜・しめじ キャベツ・りんご	お茶 バナナ	お茶 玉葱粥
7	水		ささみのすまし汁 野菜のきんぴら かぼちゃ	バナナ	ささみ	片栗粉	玉葱・人参・ごぼう れんこん・コーン かぼちゃ・バナナ	お茶 りんご	お茶 かぼちゃ粥
8	木	歯科検診	肉団子・トマト もやしのナムル 豆腐の中華スープ	オレンジ	鶏ミンチ・豆腐	鶏がらスープの素	もやし・小松菜 人参・トマト・玉葱 オレンジ	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
9	金		鯛の味噌煮 大豆サラダ けんちん汁	りんご	鯛・味噌 大豆・ささみ 豆腐	片栗粉	人参・きゅうり ごぼう・干しいたけだし 大根・りんご	お茶 オレンジ	お茶 根菜粥
10	土		ささみの煮物 もやしの和え物	バナナ	ささみ	片栗粉	人参・玉葱・キャベツ もやし・大根・きゅうり バナナ	お茶 りんご	お茶 野菜粥
12	月		肉じゃが 小松菜サラダ すまし汁	オレンジ	ささみ・わかめ	じゃが芋	人参・玉葱・しめじ グリーンピース・小松菜 オレンジ	お茶 バナナ	お茶 わかめ粥
13	火		鯛の煮付け ひじきの煮物 さつま芋の味噌汁	バナナ	鯛 ひじき・鶏むね肉 大豆・味噌	さつま芋	玉葱・コーン・人参 さやいんげん・しめじ 青葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 さつま芋粥
14	水	お茶の稽古(年長)	ささみの中華風煮 キャベツの酢の物 レタスのコンソメスープ	青りんご	ささみ	鶏がらスープの素 無添加コンソメ	キャベツ・きゅうり・人参 レタス・玉葱・えのき りんご	お茶 バナナ	お茶 キャベツ粥
15	木		焼きうどん きゅうりとトマトの和え物 チンゲン菜の中華スープ	バナナ	青のり ささみ・豆腐	うどん 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 もやし・ピーマン・トマト チンゲン菜・バナナ	お茶 りんご	お茶 豆腐粥
16	金	誕生会	~雨の日も楽しいランチタイム~ ケチャップ粥・鶏団子 ポテトサラダ・コーンスープ	オレンジ	鶏ミンチ・豆乳	鶏がらスープの素 じゃが芋	玉葱・きゅうり・人参 コーン・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 じゃが芋粥
17	土		すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ	りんご	ささみ・豆腐	片栗粉	白菜・玉葱・人参・ごぼう しいたけ・ブロッコリー コーン・りんご	お茶 オレンジ	お茶 白菜粥
19	月	参観日スタート リトミック(年中)	鶏団子 さつま芋サラダ 田舎汁	バナナ	鶏ミンチ・豆腐 味噌	さつま芋	きゅうり・人参・ごぼう かぼちゃ・バナナ	お茶 りんご	お茶 根菜粥
20	火	さつま芋つるさし (年少・年中・年長)	ポトフ ピーマンソテー・ミニトマト 小松菜のごま和え	りんご	ささみ	じゃが芋 無添加コンソメ ピーマン・ごま	玉葱・人参・しめじ 小松菜・もやし ミニトマト・りんご	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
21	水		中華うどん ブロッコリーのきのこ和え じゃが芋	オレンジ	ささみ	うどん・じゃが芋 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・ニラ ブロッコリー・しいたけ えのき・しめじ・オレンジ	お茶 りんご	お茶 ブロッコリー粥
22	木		豆腐ハンバーグ 切り昆布の煮付け 野菜のコンソメスープ	バナナ	鶏ミンチ 豆腐・昆布 鶏むね肉	パン粉・ 無添加コンソメ さつま芋	玉葱・人参・キャベツ さやいんげん・えのき バナナ	お茶 オレンジ	お茶 キャベツ粥
23	金	さつま芋つるさし予備日 (年少・年中・年長) 参観日終了	鯛の煮付け わかめの酢の物 味噌汁	オレンジ	鯛・青のり わかめ・ささみ 味噌	片栗粉	キャベツ・きゅうり 人参・ごぼう・大根 玉葱・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 根菜粥
24	土		チキンチャップ 中華サラダ	バナナ	ささみ	じゃが芋 ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・しめじ もやし・大根・きゅうり バナナ	お茶 オレンジ	お茶 野菜粥
26	月	太陽スポーツ (年少・年中)	鶏団子 大根の酢の物 じゃが芋の味噌汁	りんご	鶏ミンチ・豆腐 ささみ・味噌	パン粉・じゃが芋 鶏がらスープの素	大根・きゅうり・人参 玉葱・青葱・青りんご	お茶 バナナ	お茶 人参粥
27	火		うどん・ミニトマト レバーの煮物 キャベツのおかか和え	オレンジ	鶏むね肉 豚レバー かつお節	うどん・片栗粉	人参・玉葱・しいたけ キャベツ・コーン ミニトマト・オレンジ	お茶 りんご	お茶 中華粥
28	水		筑前煮 ひじきのゴマ和え 麩のすまし汁	バナナ	ささみ・昆布	ごま・麩	れんこん・ごぼう・人参 さやいんげん・きゅうり えのき・玉葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 れんこん粥
29	木		鶏団子 春雨の酢の物 ミネストローネ	青りんご	鶏ミンチ・大豆	ケチャップ パン粉・春雨 無添加コンソメ	きゅうり・人参・玉葱 しめじ・トマト缶・りんご	お茶 バナナ	お茶 大豆粥
30	金		ジャーマンポテト 大豆の五目煮 豆乳スープ	オレンジ	鶏ミンチ・大豆 昆布・豆乳	じゃが芋 鶏がらスープの素	玉葱・人参・大根・白菜 オレンジ	お茶 りんご	お茶 白菜粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。  
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。  
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお祈りします。

