



6月離乳食献立表

2024. 6. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期~後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 15 29	土	かゆ 煮魚 甘煮 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 甘煮 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (大根 人参 かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
3 17	月	かゆ 野菜雑炊 (キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも 長ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁 鮭のバター焼き	かゆ 甘煮(人参) たら入りスープ (たら 大根 人参 玉ねぎ)	たら雑炊 牛乳
4 18	火	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ひじき 人参) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎの味噌汁 りんごの甘煮	かゆ 煮浸し(小松菜 玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
5	水	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 キャベツの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ 甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
6 20	木	かゆ 野菜の煮物 (大根 人参 玉ねぎ) 中華スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 玉ねぎ 人参) 中華スープ(チンゲン菜 玉ねぎ 春雨)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 春雨中華スープ 煮魚(おひょう)	かゆ 甘煮(じゃがいも) 洋風スープ (生鮭 ピーマン 人参 玉ねぎ)	洋風雑炊 牛乳
7 21	金	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(玉ねぎ わかめ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 大根と人参の味噌汁 さつま芋のバター煮	かゆ 甘煮(さつまいも) 野菜スープ (玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	土	かゆ 煮魚 煮浸し スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 玉ねぎ) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(キャベツ 人参) 味噌汁(かぼちゃ オクラ)	軟飯 煮魚 煮物 かぼちゃの味噌汁 じゃが芋のバター煮	かゆ 煮物(玉ねぎ 大根) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
11 25	火	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(なす 玉ねぎ) スープ(玉ねぎ 人参 わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 わかめスープ マカロニのケチャップ煮	かゆ 野菜スティック(じゃがいも) 鶏肉入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
12 26	水	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(大根 人参) 味噌汁(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 煮豆	じゃがいものトマト煮 (生鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト) スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳
13 27	木	かゆ 野菜の煮物 (もやし 人参 大根) すまし汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 もやし 人参 大根) すまし汁(大根 えのき 長ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ちくわとえのきのすまし汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 味噌汁 (人参 玉ねぎ 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
14 28	金	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(じゃがいも 玉ねぎ) スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜スープ 大根の煮物	かゆ 甘煮(大根) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
19	水	かゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(オクラ キャベツ) すまし汁(玉ねぎ えのき 人参)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐とえのきのすまし汁 ジャーマンポテト	かゆ 煮物(じゃがいも 玉ねぎ) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は中期~後期食と同じです。(豆腐を除く)



完了食について

完了食になったら、朝ごはん、夕ごはんをおうちで食べましょう。特に朝食は午前中の活動のエネルギー源となりますのでしっかり食べられるとよいですね。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいと思いますが、腹持ちのよいごはんは小さくおにぎりにしてあげることで自分でも食べることができます。具だくさんの味噌汁や野菜スープをつけるとバランスのよい朝食になります。

完了食のおやつは雑炊となり、牛乳がつきます。サンプルケースに展示します。お時間ありましたらご覧ください。