令和　5年度　　6月離乳食献立表

	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ぱくぱく期(完了期)	おやつ
名前				
月 12 26 日	鶏ささみのくたくた煮 キャベツ・ブロッコリー・玉葱 さつま芋のやわらか煮 かぶのスープ、7～5倍粥	鶏肉の塩麹焼き キャベツとコーンの炒め煮 さつま芋とかぶのスープ 5倍粥～軟飯	鶏肉の塩麹焼き キャベツとコーンの炒め煮 さつま芋とかぶのスープ 軟飯～ごはん	パイナップル マフィン (ふわふわせんべい)
火 ⑬ 27 日	豆腐・じゃが芋・人参・玉葱 小松菜のやわらか煮 キャベツのスープ 7～5倍粥	肉じゃが(こんにゃく なし) 小松菜のさっと煮 キャベツの味噌汁 5倍粥～軟飯	肉じゃが(こんにゃく なし) 小松菜のさっと煮 キャベツの味噌汁 軟飯～ごはん	ふわふわせんべい
水 14 28 日	野菜と鶏ささみのあんかけ キャベツ・胡瓜・人参のやわらか煮 7～5倍粥	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 じゃこサラダ 5倍粥～軟飯	カレーライス じゃこサラダ 軟飯～ごはん	ピザトースト (ツナとコーン入りおにぎり) (ツナとコーン入りお粥)
木 1 ⑮ 29	カレイのあんかけ ほうれん草・人参・じゃが芋の やわらか煮 白菜のスープ、7～5倍粥	カレイの照り焼き ほうれん草のポン酢和え 豚汁 5倍粥～軟飯	カレイの照り焼き ほうれん草のポン酢和え 豚汁 軟飯～ごはん	バナナ
金 2 16 30	茄子とピーマン・鶏ささみのくたくた煮 じゃが芋・人参のやわらか煮 豆腐のスープ 7～5倍粥	茄子と豚肉の味噌炒め 切干大根の含め煮 オクラと豆腐の味噌汁 5倍粥～軟飯	茄子と豚肉の味噌炒め 切干大根の含め煮 オクラと豆腐の味噌汁 軟飯～ごはん	じゃが芋のオーブン焼き
土 17 日	おうどんのくたくた煮 (鶏ささみ・大根・トマト・オクラ) (※お粥)	サラダうどん (※お粥)	サラダうどん	
弁当日 20	お粥(7～5倍粥) 鶏ささみのあんかけ いんげん・人参・玉葱のやわらか煮 南瓜のスープ	焼き飯 (人参・ピーマン・じゃこ入りおじや) 肉団子のあんかけ いんげんの和え物、南瓜の味噌汁	焼き飯 (人参・ピーマン・じゃこ入りおじや) 肉団子のあんかけ いんげんの和え物、南瓜の味噌汁	キャベツのおやき
麺の日 13	おうどんのくたくた煮 (ほうれん草・人参・鶏ささみ) (※お粥)	冷やしきつねうどん (ほうれん草・人参・鶏ささみ) (※お粥)	冷やしきつねうどん (油揚げ・椎茸・人参・青葱)	ふわふわせんべい

	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ぱくぱく期(完了期)	おやつ
名前				
月 5 19 日	豆腐の鶏ひき肉あんかけ 南瓜・人参・玉葱・ピーマンの煮物 青菜の味噌汁 7～5倍粥	厚揚げの鶏ひき肉あんかけ 南瓜・人参・玉葱・ピーマンの煮物 青菜の味噌汁 5倍粥～軟飯	厚揚げの鶏ひき肉あんかけ 南瓜・人参・玉葱・ピーマンの煮物 青菜の味噌汁 軟飯～ごはん	みたらし芋団子 (じゃがいもの つぶし焼き)
火 6 ⑳ 日	白身魚のおろし煮 白菜・小松菜・人参のやわらか煮 さつま芋のスープ 7～5倍粥	白身魚のおろし煮 白菜のおひたし さつま汁 5倍粥～軟飯	鯖(白身魚)のおろし煮 白菜のおひたし さつま汁 軟飯～ごはん	キャベツのおやき
水 7 21 日	野菜と鶏ささみのあんかけ ブロッコリーと人参のやわらか煮 7～5倍粥	クリームシチュー (※野菜と鶏ささみのあんかけ) ブロッコリーのツナの和え 5倍粥～軟飯	クリームシチュー ブロッコリーのツナの和え 軟飯～ごはん	7日 フルーツゼリー 21日 フルーツ入り ヨーグルト (※ミニゼリー)
木 8 22 日	鶏ささみのくず煮 南瓜・小松菜・人参のやわらか煮 豆腐のスープ 7～5倍粥	牛肉と小松菜の野菜炒め煮 南瓜の含め煮 豆腐のすまし汁 5倍粥～軟飯	牛肉と小松菜の野菜炒め煮 南瓜の含め煮 豆腐のすまし汁 軟飯～ごはん	スティックパンの カリカリ焼き (※ふわふわせんべい)
金 9 23 日	白身魚のあんかけ キャベツ・人参・玉葱・トマトの和え物 じゃが芋のスープ 7～5倍粥	鰆の塩焼き キャベツ・人参・玉葱・トマトの和え物 じゃが芋の味噌汁 5倍粥～軟飯	鰆の塩焼き キャベツ・人参・玉葱・トマトの和え物 じゃが芋の味噌汁 軟飯～ごはん	とうもろこし 小魚(ゴマなし) (ふわふわせんべい)
土 10 24 日	おうどんのくたくた煮 (ほうれん草・人参・鶏ささみ) (※お粥)	ジャージャー麺 (※お粥)	ジャージャー麺	
誕生日 15	お粥(7～5倍粥) 鶏ささみと野菜の和え物 ほうれん草と人参のやわらか煮 かぶのスープ	とうもろこしご飯 (とうもろこし入りお粥) 豚肉の梅肉和え　ひじきの和え物 かぶの味噌汁　／　ミニゼリー	とうもろこしご飯 (とうもろこし入りお粥) 豚肉の梅肉和え　ひじきの和え物 かぶの味噌汁　／　ミニゼリー	バナナ

※離乳食の献立表は、主に給食献立内の食材を使用していますが、献立中のこんにゃく、練り製品などは、つくし組さんは使用しません。
　また、生姜やニンニクは、12カ月過ぎた頃から、風味づけ程度に使用することがあります。
※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルゲンを含まない乳児さん用のルウを使用します。
※8カ月頃までは昆布だしを使用→9カ月頃から鰹・昆布の混合だしを使用していき、徐々に薄味をつけていきます。
※献立で使用する食材は、事前に一度少量からご家庭でお試しください。