



6月 離乳食こんだてひょう

旭が丘保育園

| 日 | 曜 | 7か月から8か月頃 | 9か月から11か月頃 | 12か月から18か月頃 |
|------|---|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | 月 | お粥 煮魚 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 煮魚 みそ汁 三色おひたし | 白ごはん 白身フライ みそ汁 三色おひたし |
| 2 | 火 | お粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ すりおろし果物 | 軟飯 親子煮 みそ汁 果物 | 白ごはん おかかふりかけ 親子煮 みそ汁 果物 |
| 3 | 水 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 豚肉と野菜の煮物 煮リンゴ入りフレンチサラダ | 白ごはん ポークカレー 煮リンゴ入りフレンチサラダ |
| 4 | 木 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー ポトフ | 白ごはん ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー ポトフ |
| 5 | 金 | お粥 野菜の煮物 豆腐のスープ | 軟飯 切干大根とツナの和え物 肉豆腐 | 白ごはん 切干大根とツナの和え物 肉豆腐 |
| 6 | 土 | 煮込みうどん | 煮込みうどん | 焼きそば 中華風スープ |
| 8 | 月 | お粥 煮魚 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 煮魚 じゃがいものきんぴら炒め煮 みそ汁 | 白ごはん 白身フライ じゃがいものきんぴら炒め煮 みそ汁 |
| 9 | 火 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 野菜の煮物 コーンスープ | 白ごはん コロッケ ボイル野菜 コーンスープ |
| 10 | 水 | 煮込みスパゲティ 野菜の煮物 | 煮込みスパゲティ コールスローサラダ | スパゲティミートソース コールスローサラダ |
| 11 | 木 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 野菜の煮物 野菜の海苔びたし 春雨スープ | グリーンピースご飯 サラダステーキ 野菜の海苔びたし 春雨スープ |
| 12 | 金 | お粥 すりおろし果物 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 ビビンバ 野菜汁 果物 | 白ごはん ビビンバ 野菜汁 果物 |
| 13 | 土 | 煮込みうどん すりおろし果物 | 肉うどん 果物 | 肉うどん 金時豆煮 果物 |
| 15 | 月 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 さつまいもサラダ ほうれん草ときのこのスープ | キャロットピラフ さつまいもサラダ ほうれん草ときのこのスープ |
| 16 | 火 | お粥 すりおろし果物 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 果物 | 白ごはん のりふりかけ 炒り豆腐 みそ汁 果物 |
| 17 | 水 | 煮込みうどん 野菜サラダ | 煮込みうどん 野菜サラダ | 焼きそば 卵サラダ |
| 18 | 木 | お粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 鶏肉の煮物 ボイル野菜 わかめスープ | 白ごはん 鶏唐揚げの香味ソース ボイル野菜 わかめスープ |
| 19 | 金 | お粥 煮魚 野菜スープ 野菜の煮物 | 軟飯 いわしの味噌煮 野菜サラダ みそ汁 | 白ごはん いわしの味噌煮 野菜のごまサラダ みそ汁 |
| 20 | 土 | お粥 すりおろし果物 豚肉と野菜の煮物 野菜のスープ | 軟飯 豚肉と野菜の煮物 フルーツポンチ | 白ごはん ポークカレー フルーツポンチ |
| 22 | 月 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 肉じゃが みそ汁 | 白ごはん 肉じゃが みそ汁 |
| 23 | 火 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 豚肉と大豆の煮物 根菜入りミネストローネ | 白ごはん 豚肉と大豆の揚げ煮 根菜入りミネストローネ |
| 24 | 水 | お粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 フルーツサラダ | 白ごはん チキンカレー フルーツサラダ |
| 25 | 木 | お粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 ツナサラダ スープ | 白ごはん ツナサラダ ちゃんぽん |
| 26 | 金 | お粥 豆腐の煮物 野菜スープ | 菜飯 マーボー豆腐 華風あえ | 菜飯 マーボー豆腐 華風あえ |
| 27 | 土 | 煮込みうどん すりおろし果物 | 肉うどん 果物 | 肉うどん 金時豆煮 果物 |
| 29 | 月 | お粥 煮魚 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 煮魚 野菜のナムル みそ汁 | 白ごはん 白身フライ 野菜のナムル みそ汁 |
| 30 | 火 | お粥 野菜の煮物 野菜スープ | 軟飯 大根サラダ みそ汁 | 白ごはん 大根サラダ みそ汁 |
| 調理形態 | | 舌でつぶせるかたさ 豆腐くらい | 歯茎でつぶせるかたさ バナナくらい | 歯茎でかめるかたさ 肉団子くらい |

食材の都合により、メニューの変更もあります