



# 2023年 6月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会  
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食		
	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料		
1 木	ハイハイ	焼きそば オクラの和え物 すまし汁 バナナ	しらすおにぎり	人参蒸しパン	あおのり 花かつお 湯葉 豚ミンチ 中華めん オクラ キャベツ パナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 ちりめんじゃこ ごはん	野菜うどん オクラの和え物 バナナ	花かつお うどん オクラ キャベツ バナナ 玉ねぎ 人参 大根 白菜
2 金	ハイハイ	ひじき炊き込みご飯 小松菜の煮浸し 赤だし	コロコロかぼちゃ		カットわかめ ちりめんじゃこ ひじき 錦糸卵 ごはん きぬさや きゅうり なめこ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ きな粉 南瓜	しらす粥 小松菜の煮浸し すまし汁	カットわかめ ちりめんじゃこ 全がゆ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参
3 土	ハイハイ	木の葉丼 もやしのおかか和え みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 花かつお 卵 ごはん キャベツ なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	パンブキン粥 茄子の煮物 キャベツのおかか和え	花かつお 全がゆ キャベツ なす 玉ねぎ 人参 南瓜
5 月	ハイハイ	軟飯 豚肉の甘辛煮 高野豆腐の煮物 みそ汁	バナナ	じゃが芋団子	高野豆腐 豚ミンチ ごはん いんげん エリンギ おおさかしろ菜 ピーマン ほんしめじ 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 パナナ	全粥 野菜の炒め煮 豆腐の煮物	絹ごし豆腐 全がゆ おおさかしろ菜 玉ねぎ 人参
6 火	ハイハイ	トマトスパゲティ スティック野菜 ミルクスープ オレンジ	鮭おにぎり		スキムミルク 豚ミンチ スパゲティ マヨレトマト なす オレンジ ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 南瓜 スイートコーン カットわかめ 鮭 ごはん	トマトうどん 茄子のひすい煮 オレンジ	うどん トマト なす オレンジ 玉ねぎ 人参 南瓜
7 水	ハイハイ	軟飯 かわいいの焼き浸し 青梗菜のナムル わかめスープ	マブルケーキ(抹茶)	りんごゼリー	カットわかめ からすがれい 絹ごし豆腐 ごはん 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜 小麦粉	全粥 白身魚のどろ煮 チンゲン菜の和え物	カットわかめ からすがれい 絹ごし豆腐 全がゆ かつくり粉 チンゲン菜 人参
8 木	ハイハイ	ロールパン スパニッシュオムレツ キャベツサラダ スープ	サイコロケーキ	かぼちゃのおやき	卵 じゃが芋 パター マヨレ ロールパン アスパラガス キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 大根 小麦粉	全粥 野菜のトマト煮 キャベツサラダ	全がゆ じゃが芋 キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根
9 金	ハイハイ	軟飯 豆腐の炒め物 かぼちゃの甘煮 みそ汁	豆乳プリン	オレンジ	うすあげ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 ごはん きぬさや チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ゼラチン 豆乳	パンブキン粥 豆腐の炒め物 茄子のひすい煮	絹ごし豆腐 かつくり粉 全がゆ チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参 南瓜
10 土	ハイハイ	肉うどん 小松菜の和え物 オレンジ	野菜ハイハイ		牛ミンチ うどん オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 白菜	小松菜うどん 白菜の和え物 オレンジ	うどん オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜
12 月	ハイハイ	キャベツとじゃこのピラフ サラダ スープ オレンジ	クッキー		カットわかめ ちりめんじゃこ ごはん パター マヨレ キャベツ きゅうり しいたけ オレンジ ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 大根 小麦粉	しらすの洋風リゾット 大根スープ オレンジ	ちりめんじゃこ 全がゆ キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 大根
13 火	ハイハイ	軟飯 鶏肉のタルタルソースかけ じゃこぴー にゅうめん	蒸しパン		ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 ごはん そうめん マヨレ ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 小麦粉	全粥 豆腐の炒め物 にゅうめん	しらす 絹ごし豆腐 全がゆ かつくり粉 そうめん グリンピース 玉ねぎ 人参
14 水	ハイハイ	軟飯 鮭のバター醤油焼き 炒り豆腐 具だくさん汁	ほうれん草ケーキ	ちんすこう	うすあげ 鶏ミンチ 秋鮭 木綿豆腐 卵 ごはん パター いんげん 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 スキムミルク 小麦粉 ほうれん草	全粥 かわいいのソテー 具だくさん汁	からすがれい 絹ごし豆腐 全がゆ 玉ねぎ 人参 大根 南瓜
15 木	ハイハイ	おぼろうどん 野菜みそきんぴら りんご	きなこおにぎり	しおかりんとう	とろろ昆布 うどん じゃが芋 ピーマン りんご 人参 青ねぎ 白菜 きな粉 ごはん	おぼろうどん じゃが芋きんぴら りんご	とろろ昆布 うどん じゃが芋 りんご 人参 白菜
16 金	ハイハイ	軟飯 八宝菜 もやしの和え物 かきたま汁	バナナ	コーン蒸しパン	豚ミンチ 卵 ごはん きぬさや きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 白菜 パナナ	全粥 豆腐の吉野煮 胡瓜の和え物	絹ごし豆腐 全がゆ かつくり粉 きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜
17 土	ハイハイ	他人丼 大豆の煮物 みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 牛ミンチ 大豆水煮 卵 ごはん 里芋 いんげん 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	さとも粥 大根の煮物 すまし汁	カットわかめ 全がゆ 里芋 玉ねぎ 人参 大根
19 月	ハイハイ	和風スパゲティ パンブキンサラダ スープ	青菜おにぎり	ホットケーキ	ツナフレーク スパゲティ マヨレ きゅうり ほんしめじ 玉ねぎ 小松菜 人参 南瓜 白菜 スイートコーン ごはん	小松菜うどん パンブキンサラダ スープ	うどん きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 南瓜 白菜
20 火	ハイハイ	軟飯 いら玉 切り昆布の炒め物 豆腐スープ	マカロニきなこ	オレンジ	カットわかめ 絹ごし豆腐 糸昆布 卵 ごはん いんげん しいたけ いら 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 きな粉 マカロニ	全粥 大根の炒め煮 豆腐スープ	カットわかめ 絹ごし豆腐 全がゆ 玉ねぎ 人参 大根
21 水	ハイハイ	そばろライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	あじさいゼリー		ヨーグルト 牛ミンチ 大豆水煮 ごはん マヨレ きゅうり トマト パナナ ブロッコリー レタス 玉ねぎ 人参 ゼラチン オレンジ りんご	リゾット 胡瓜と人参のスープ バナナ	全がゆ きゅうり トマト パナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参
22 木	ハイハイ	軟飯 かわいいの塩焼き 里芋の煮物 豚汁	ホットケーキ	さつま芋スティック	からすがれい 豚ミンチ ごはん 里芋 えのきたけ きぬさや ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 小麦粉	全粥 かわいいのみぞれ煮 すまし汁	からすがれい 全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根
23 金	ハイハイ	軟飯 マーボー豆腐 トマトサラダ 春雨スープ	キャベツとコーンのおやき	抹茶ちんすこう	しらす干し 絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん はるさめ キャベツ きゅうり チンゲン菜 トマト レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 小麦粉 コーン	全粥 マーボー豆腐 トマトサラダ	しらす干し 絹ごし豆腐 全がゆ キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参
24 土	ハイハイ	煮込みうどん 茄子の煮物 バナナ	野菜ハイハイ		うすあげ 鶏ミンチ うどん キャベツ なす バナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	煮込みうどん 茄子の煮物 バナナ	うどん キャベツ なす バナナ 玉ねぎ 人参
26 月	ハイハイ	軟飯 厚揚げ炒りみそ煮 しらす和え すまし汁	とうもろこし	ふかし芋	しらす干し 厚揚げ 豚ミンチ ごはん おつゆ麩 いんげん チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根 とうもろこし	全粥 豆腐の二色あん すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ おつゆ麩 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根
27 火	ハイハイ	ビビンバ 肉団子 スープ	オレンジ		牛ミンチ 豚ミンチ 卵 ごはん いら ほうれん草 玉ねぎ 人参 太もやし オレンジ	全粥 野菜の煮物 スープ	全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参
28 水	ハイハイ	麦軟飯 かわいいの焼き浸し 高野豆腐の煮物 すまし汁	お好み焼き	バナナ	からすがれい とろろ昆布 高野豆腐 おおむぎ ごはん えのきたけ きぬさや ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 黄のり 豚ミンチ 小麦粉 キャベツ	白身雑炊 豆腐の煮物 とろろ昆布のすまし汁	からすがれい とろろ昆布 全がゆ 絹ごし豆腐 グリンピース 玉ねぎ 人参
29 木	ハイハイ	うどんのあんかけ チキンサラダ 大根スープ	おかかおにぎり	お麩ラスク	鶏ささみ 豚ミンチ うどん マヨレ きゅうり チンゲン菜 レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤ピーマン 大根 花かつお ごはん	野菜うどん 胡瓜の和え物 大根スープ	うどん かつくり粉 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根
30 金	ハイハイ	軟飯 豆腐と豚肉の炒め物 オクラの和え物 具だくさんみそ汁	りんご	ジャムパン	うすあげ 絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん オクラ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 太もやし 大根 白菜 りんご	白菜粥 豆腐と野菜のサイコロ煮 オクラの和え物	花かつお 絹ごし豆腐 全がゆ オクラ 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 白菜

※朝のおやつはハイハイ(ブレン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。



ジャパンメディカルフード  
栄養士 作成

