

2020年6月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
月	1	離乳食 にゅうめん 大根のすりながし フルーツ スープ ミルク	にゅうめん ココロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ ココロ野菜煮 フルーツ スープ	ミートソーススパゲティ 野菜スティック 玉ねぎのすりながし スープ	水	17	離乳食 おかゆ ブロックリーのすりながし 玉ねぎのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 白身魚の味噌焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁
	2	おやつ ミルク おかゆ きゅうのすりながし フルーツ スープ ミルク	ミルク 野菜のそぼろ煮 きゅうのすりながし フルーツ スープ ミルク	やわらかみそおやき ミルク 野菜のそぼろ煮 きゅうのすりながし フルーツ スープ 味噌汁	みそおやき ミルク きゅうのすりながし ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	木	18	離乳食 ミルク おかゆ 南瓜の煮つぶし 豆腐のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ 南瓜の煮つぶし 豆腐のすりながし スープ ミルク	じゃがもち ミルク 軟飯 南瓜の煮つぶし 豆腐のすりながし スープ ミルク	じゃがもち 牛乳 ごはん 南瓜コロケ スティック野菜のマヨネーズ スープ
火	3	離乳食 ミルク おかゆ 玉ねぎのすりながし きゅうのすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ お鮎と鶏肉の煮物 やわらかみそ スープ ミルク	バナナパンケーキ ミルク 軟飯 お鮎と鶏肉の煮物 やわらかみそ スープ	バナナパンケーキ 牛乳 ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き さやわか菜 スープ	金	19	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	カルピス華天 牛乳 軟飯 やわらかみそ煮 やわらかみそ スープ	カルピス華天 牛乳 ごはん ボークビーンズ 人参コーンサラダ スープ
	4	おやつ ミルク おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし フルーツ ミルク	ミルク おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜の甘煮 スープ ミルク	フルーツきんとん ミルク 軟飯 白身魚の照り煮 南瓜の甘煮 味噌汁	フルーツきんとん 牛乳 ごはん 白身魚のマリネ 南瓜の甘煮 味噌汁	土	20	離乳食 ミルク おかゆ 白身魚のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	ミルク おかゆ 白身魚の煮付け さつま芋の煮物 スープ ミルク	ねぎ焼き ミルク 軟飯 白身魚の煮付け さつま芋の煮物 味噌汁	ねぎ焼き 牛乳 ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋のサラダ 味噌汁
水	5	離乳食 ミルク おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ 豆腐のそぼろあん 大根のすりながし スープ ミルク	キャロットケーキ ミルク 軟飯 豆腐のそぼろあん 大根のすりながし スープ	キャロットケーキ 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ スープ	月	22	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	ブルーベリージャムサンド ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ	ブルーベリージャムサンド 牛乳 ごはん 野菜とツナのソーテー フルーツ スープ
	6	おやつ ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ 鮭の照り煮 マカロニのやわらか煮 スープ ミルク	焼きうどん ミルク 軟飯 鮭の照り煮 マカロニのやわらか煮 すまし汁	焼きうどん 牛乳 ごはん 鮭の煮みそ焼き マカロニサラダ すまし汁	火	23	離乳食 ミルク おかゆ 白身魚のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	ミルク おかゆ 白身魚のうすくす煮 大根のそぼろあん スープ ミルク	ブルーベリージャムサンド ミルク 軟飯 白身魚のうすくす煮 大根のそぼろあん 味噌汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳 ごはん 白身魚の照り焼き 大根のそぼろあん 味噌汁
土	8	離乳食 ミルク おかゆ ブロックリーのすりながし きゅうのすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ 温野菜のそぼろ煮 きゅうのすりながし スープ ミルク	りんごヨーグルトがけ ミルク 軟飯 温野菜のそぼろ煮 きゅうのすりながし スープ 味噌汁	りんごヨーグルトがけ 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうのすりながし スープ 味噌汁	水	24	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロックリーのすりながし フルーツ ミルク	ミルク おかゆ 貝割山シチュー 野菜のやわらか煮 フルーツ ミルク	やわらかマカロニボリタン ミルク 軟飯 貝割山シチュー 野菜のやわらか煮 フルーツ	マカロニボリタン 牛乳 ごはん 貝割山シチュー ごまドレッシングサラダ フルーツ
	9	おやつ ミルク おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	ミルク おかゆ 白身魚の煮付け ひじきの煮物 味噌汁	さけおにぎり ミルク 軟飯 白身魚の煮付け ひじきの煮物 味噌汁	さけおにぎり 牛乳 ごはん 白身魚のクリームコーン焼き ひじきの煮物 味噌汁	木	25	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白身魚のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白身魚のすりながし スープ ミルク	アップルスクエア ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 白身魚のすりながし スープ すまし汁	アップルスクエア 牛乳 ごはん じゃが芋の煮つぶし 白身魚のすりながし スープ すまし汁
火	10	離乳食 ミルク おかゆ 玉ねぎのすりながし 白身魚のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ お鮎のトマト煮 鶏肉の照り焼き 白身魚の煮つぶし スープ ミルク	ジャムサンド ミルク カルシウム軟飯 鶏肉の照り焼き 白身魚の煮つぶし 味噌汁	ジャムサンド 牛乳 カルシウム軟飯 鶏肉の照り焼き 白身魚の煮つぶし 味噌汁	金	26	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	お鮎ラッパ ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ 味噌汁	お鮎ラッパ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のすりながし 味噌汁
	11	おやつ ミルク おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	マカロニきんぴら ミルク 軟飯 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ 味噌汁	マカロニきんぴら 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 白身魚の煮つぶし 味噌汁	土	27	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	ホットケーキ ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のすりながし 味噌汁
水	12	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ 鮭の照り煮 大根のすりながし スープ ミルク	りんご煮しパン ミルク 軟飯 鮭の照り煮 大根のすりながし スープ 味噌汁	りんご煮しパン 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のすりながし 味噌汁	月	29	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	オレンジボンチ ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ 味噌汁	オレンジボンチ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のすりながし 味噌汁
	13	おやつ ミルク おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	ミルク おかゆ 豆腐のそぼろあん 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	豆乳ゼリー ミルク 軟飯 豆腐のそぼろあん 南瓜の煮つぶし 味噌汁	豆乳ゼリー 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のそぼろあん 味噌汁	火	30	離乳食 ミルク おかゆ 白身魚のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	ミルク おかゆ 白身魚のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	りんご煮しパン ミルク 軟飯 白身魚のすりながし さつま芋の煮つぶし 味噌汁	りんご煮しパン 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のそぼろあん 味噌汁
土	15	離乳食 ミルク おかゆ ブロックリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	ミルク おかゆ お鮎のトマト煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	お鮎のトマト煮 ココロ野菜煮 味噌汁	お鮎のトマト煮 ココロ野菜煮 味噌汁	月	16	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	りんご煮しパン ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし 味噌汁	りんご煮しパン 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のそぼろあん 味噌汁
	16	おやつ ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	りんご煮しパン ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし 味噌汁	りんご煮しパン 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のそぼろあん 味噌汁	火	17	離乳食 ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	ミルク おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし スープ ミルク	りんご煮しパン ミルク 軟飯 じゃが芋の煮つぶし きゅうのすりながし 味噌汁	りんご煮しパン 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 豆腐のそぼろあん 味噌汁

■6月の旬の食材
ズッキーニ セロリ トマト 枝豆 新こぼろ とうもろこし
ピーマン 冬瓜 かわち じゃがいも 茄子
にんじん 山椒 明日葉 みょうが オレンジ キウイ

■野菜を煮るために
食べることで、野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維などが働き、
元気で健康に過ごすことを助けてくれます。

- 野菜の働き
- 身体の機能を維持します。
 - 身体の調子を整えます。
 - 免疫力を高めます。
 - 腸内環境を整えます。



- ①甘い物やジュースをダラダラと食べたり飲んだりしないようにしましょう。
②食べる前は食べないようしましょう。お風呂上りのアイスやジュースも要注意!
③よく噛んで食べられるように工夫しましょう。
● 野菜、海藻、きのこ、大豆などを使用。
● 食材の切り方を一口大よりも少し大きくする。
④子どもが食事の時は、大人も一緒に食べるようにしましょう。
「ファミカミしている?」などの声かけや大人もよく噛んで食べましょう。
⑤食べたら歯みがきをお願いします。子どもが自分でみがいても、大人が仕上げ
みがきをしてあげましょう。



※尚、天候等の都合により食材料に要更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を併用しています。



株式会社 セプト