

2023年

6月

離乳食献立表

両野こども園

曜日	5・6ヶ月(初期)		7・8か月(中期)		9～11か月(後期)		12～18か月(完了期)		完了期おやつ	
	ゴックン期 ドロドロ状		モグモグ期 舌でつぶせる固さ		カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ		パクパク期 歯ぐきで噛める固さ		10時・3時	
月	12 26	じゃがいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック		にんじんスティック		米		ゼリー	
			じゃがいものとまと煮 きゃべつのツナ和え みそ汁・きなこおかゆ		じゃがいものとまと煮 きゃべつのツナ和え みそ汁・きなこ軟飯		野菜のケチャップ煮 キャベツのツナサラダ		ミルク ジャムサンド	
火	13 30 金	さつまいもマッシュ つぶしがゆ	さつまいもスティック		さつまいもスティック		ビビンバ ワンタンスープ プルーン		かじゅう ビスケット ヨーグルト せんべい	
			豆腐のそぼろ煮 さつま芋のサラダ ほうれんそうスープ・おかゆ		豆腐のそぼろ煮 さつま芋のサラダ ほうれんそうスープ・軟飯					
水	14 28	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	バナナ		バナナ		食パン		むぎちや せんべい	
			鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え とうふスープ・おかゆ		鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え とうふスープ・軟飯		鶏のさつぱり焼き ブロッコリーマヨ和え 卵と豆腐のスープ		ヨーグルトあえ ビスケット	
木	1 15 29	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック		きゅうりスティック		中華風混ぜご飯		かじゅう せんべい	
			とりときゃべつのにも ほうれん草ののり和え みそ汁・おかゆ		とりときゃべつのにも ほうれん草ののり和え みそ汁・軟飯		即席漬け みそしる		牛乳 クッキー	
金	2 16 27	じゃがいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック		にんじんスティック		チキンケバブ こふきいも ほうれん草スープ		ほうじちや 赤ちゃんせんべい 牛乳 まっちゃんマフィン	
			しらすほうれんおかゆ こふきいも トマトスープ		しらすほうれんごはん こふきいも トマトスープ					
土	3 17	とまとペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック		きゅうりスティック		バターロール マカロニサラダ 春菊のスープ		かじゅう ビスケット ゼリー せんべい	
			なっとうそうめん トマトサラダ		なっとうそうめん トマトサラダ					
月	5 19	キャベツペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック		きゅうりスティック		パン		ヨーグルト	
			豚と高野豆腐の煮物 きゃべつのしらすあえ オクラスープ・おかゆ		豚と高野豆腐の煮物 きゃべつのしらすあえ オクラスープ・軟飯		豚肉のソテー あすばら・きゃべつ オクラスープ		ぎゅうにゅう ようかん	
火	6 20	とまとペースト つぶしがゆ	にんじんスティック		にんじんスティック		パンキンパン トマトとレタスのパスタ コーンスープ		むぎちや ココナツサブレ かじゅう せんべい	
			ささみとまとうどん ほうれんそうあえもの あすばらスティック		ささみとまとうどん ほうれんそうあえもの あすばらスティック					
水	7 21	人参ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック		きゅうりスティック		ハヤシライス ダイズサラダ ぎゅうにゅう		ほうじちや 赤ちゃんせんべい そうめん 21日かじゅう・かし	
			にくじゃが 人参と麩の和え物 チンゲン菜スープ・おかゆ		にくじゃが 人参と麩の和え物 チンゲン菜スープ・軟飯					
木	8 22	こまつなペースト つぶしがゆ	にんじんスティック		にんじんスティック		米		かじゅう	
			まぐろのにも こまつなおかかあえ こうやみそしる・おかゆ		まぐろのにも こまつなおかかあえ こうやどふみそしる・軟飯		まぐろのてりやき こまつなあえもの こうやのにも		赤ちゃんせんべい ヨーグルト ミレービスケット	
金	9 23	さつまいもマッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック		にんじんスティック		ぱん		ゼリー	
			とうふハンバーグ さつまいものにも やさいスープ・おかゆ		とうふハンバーグ さつまいものにも やさいスープ・軟飯		ハンバーグ もやしサラダ ぎゅうにゅう		牛乳 メロン・せんべい	
土	10 24	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック		きゅうりスティック		ぶたときゃべつのうどん わかめのすのもの		ヨーグルト	
			きゃべつつなうどん ポテトサラダ		きゃべつつなうどん ポテトサラダ				かじゅう せんべい	

\*献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。\*中期食後半から野菜スティックを提供します。

### 【鉄分不足に注意】

\* 離乳食から十分な鉄を

鉄の多い食品例と離乳食1回あたりの鉄

・豚レバー	1回分の食品量	15g	1回あたりの鉄の量	1.95mg
・鶏レバー		15g		1.35mg
・納豆		15g		0.50mg
・卵黄		15g		0.90mg
・牛ひき肉		15g		0.36mg
・きなこ		2g		0.16mg
・ほうれん草		15g		0.30mg

