

令和7年

6月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	ドライカレー かぶのスープ アスパラサラダ オレンジ	牛乳 いそべじゃがもち	豚ひき肉・だいす・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・調合油・三温糖・じゃがいも かたくり粉 カレールウ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・トマト缶詰・パセリ・しょうが かぶ・ぶなしめじ・こねぎ・キャベツ・きゅうり アスパラガス・黄ピーマン・パプリカ バレンシアオレンジ・焼きのり
3 火	ごはん すまし汁(麩、大根) カジキの甘酢焼き ほうれん草の豚肉の和え物 りんご	麦茶 豆乳坦々麺	かつお削り節・めかじき・豚かたロース 豚ひき肉・淡色辛みそ・調製豆乳	米・焼きふ・三温糖・かたくり粉・ごま油 中華めん・ごま	生わかめ・大根・ま昆布・ほうれんそう にんじん・えのきたけ・しょうが・りんご チンゲンサイ
4 水	ごはん みそ汁(えのき) 豚肉のマーマレード焼き かぼちゃと刻み昆布の煮物 ヨーグルト	牛乳 じゃこふりかけおにぎり	油揚げ・淡色辛みそ・かつお削り節 豚かたロース・ヨーグルト・普通牛乳 しらす干し	米・マーマレード・調合油・三温糖 ごま	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・西洋かぼちゃ 刻み昆布
5 木	ごはん 鶏ごぼう汁 鮭の西京焼き 小松菜の煮びたし すいか	牛乳 がんづき(岩手県)	鶏もも・木綿豆腐・かつお削り節 しろさけ・淡色辛みそ・油揚げ 普通牛乳・たまご	米・三温糖・薄力粉・黒砂糖・ごま	ごぼう・根深ねぎ・ま昆布・ごまつな ブラックマッペもやし・にんじん・すいか
6 金	ごはん みそ汁(なめこ) 鶏肉のごま焼き きやべつのはちまめ メロン	牛乳 きなこトースト	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 鶏もも・普通牛乳・きな粉	米・ごま・ごま・調合油・ごま油・食パン 有塩バター・三温糖	なめこ・根深ねぎ・しょうが・ブロッコリー たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ スイートコーン缶詰・つるにんじん・メロン
7 土	きつねとたまごうどん さつまいもと豚バラの炒め バナナ	麦茶 ツナそぼろおにぎり	鶏むね・かつお削り節・油揚げ・豚ばら まぐろ缶詰	うどん・三温糖・薄力粉・調合油 さつまいも・ごま油・米	にんじん・根深ねぎ・ま昆布・ほうれんそう たまねぎ・キャベツ・バナナ
9 月	マナー井 中華風コンスープ もやしのナムル オレンジ	牛乳 ナポリタン	木綿豆腐・豚ひき肉・淡色辛みそ 豆みそ・たまご・普通牛乳・ベーコン	米・ごま油・三温糖・かたくり粉 マカロニ・スパゲッティ・調合油	たまねぎ・根深ねぎ・しょうが・にんにく・にら スイートコーン缶詰・こねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん バレンシアオレンジ・青ピーマン
10 火	ごはん すまし汁(もやし) 和風ミートローフ ブロッコリーのおかか和え メロン	牛乳 大学芋	かつお削り節・豚ひき肉・鶏ひき肉 豆乳・淡色辛みそ・普通牛乳	米・パン粉・三温糖・さつまいも 調合油・ごま	えのきたけ・りょくとうもやし・こねぎ・ま昆布 にんじん・たまねぎ・ほしひじき・ブロッコリー スイートコーン缶詰・メロン
11 水	ソフトフランスパン じゃがいものポタージュ カレーの洋風焼き コールスローバナナ	麦茶 鶏ごぼうおにぎり チーズ	普通牛乳・クリーム・まがれい パルメザンチーズ・鶏ひき肉 プロセスチーズ	フランスパン・じゃがいも・三温糖 無塩バター・薄力粉・調合油・マヨレ 米	たまねぎ・スイートコーン缶詰・青ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ 根深ねぎ・ごぼう
12 木	麦ご飯 みそ汁(小松菜) 鶏肉のネギ塩焼き うの花 すいか	牛乳 甘納豆の蒸しパン	木綿豆腐・かつお削り節・淡色辛みそ 鶏もも・おから・油揚げ・普通牛乳 調製豆乳	米・押麦・ごま油・調合油・三温糖 薄力粉・甘納豆	ごまつな・生わかめ・根深ねぎ・レモン にんじん・乾しいたけ・すいか
13 金	ごはん みそ汁(キャベツ) きすの天ぷら オクラの和え物 ヨーグルト	牛乳 和風じゃこトースト	油揚げ・かつお削り節・淡色辛みそ きす・たまご・ロースハム・ヨーグルト 普通牛乳・プロセスチーズ・しらす干し	米・薄力粉・調合油・三温糖・食パン マヨレ	キャベツ・こねぎ・西洋かぼちゃ・オクラ にんじん・だいずもやし・焼きのり
14 土	焼きそば 豆腐スープ ブロッコリーの和え物 バナナ	麦茶 五平もち	豚もも・木綿豆腐・まぐろ缶詰 淡色辛みそ	中華めん・ごま油・三温糖・米・ごま	にんじん・キャベツ・ブラックマッペもやし 青ピーマン・あおのり・生わかめ・根深ねぎ ブロッコリー・たまねぎ・バナナ
16 月	トマトハヤシライス 押し麦スープ コーンサラダ オレンジ	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	豚もも・ベーコン・普通牛乳 プロセスチーズ	米・調合油・押麦・三温糖	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶詰 にんじん・きょうな・ほんしめじ スイートコーン缶詰・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・バレンシアオレンジ・うめ
17 火	ごはん ニラのスープ 花しゅうまい ひじきの中華和え ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	たまご・豚ひき肉・まぐろ缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま油・かたくり粉・しゅうまいの皮 三温糖・コッペパン・いちごジャム	にら・たまねぎ・生しいたけ・しょうが ほしひじき・キャベツ・にんじん
18 水	ごはん すまし汁(玉ねぎ) サバの味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 すいか	牛乳 そばめし	かつお削り節・まさば・淡色辛みそ 鶏ひき肉・普通牛乳・豚もも・かつお節	米・三温糖・じゃがいも・ごま油 かたくり粉・蒸し中華めん・調合油	たまねぎ・こねぎ・えのきたけ・ま昆布 さやいんげん・すいか・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・青ピーマン・あおのり
19 木	ピラフ ミネストローネ 鶏のから揚げ マカロニサラダゼリー	牛乳 おからココアケーキ	ウインナー・ベーコン・鶏もも 普通牛乳・おから・たまご	米・かたくり粉・調合油 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・マヨレ 有塩バター・薄力粉・ココア ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ セロリ・トマト缶詰・にんにく・しょうが きゅうり・スイートコーン缶詰・ぶどう飲料 オレンジ飲料・寒天
20 金	ごはん みそ汁(じゃが芋) あじのかば焼き ブロッコリーの塩炒め メロン	牛乳 さつま芋のチーズケーキ	煮干し・淡色辛みそ・まあいち・普通牛乳 プロセスチーズ	米・じゃがいも・薄力粉・三温糖 調合油・ごま油・さつまいも・かたくり粉	たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー・ぶなしめじ にんじん・だいずもやし・スイートコーン缶詰 メロン
21 土	わかめスパゲティ くずし豆腐のスープ ポテトサラダバナナ	麦茶 豆乳蒸しパン	豚かた・木綿豆腐・鶏もも・調製豆乳	マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも・調合油 三温糖・マヨレ・薄力粉・ごま	たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ にんにく・にんじん・しょうが・きゅうり スイートコーン缶詰・バナナ
23 月	チンジャオロース井 ほうれん草のスープ もやしとわかめのナムル すいか	麦茶 みそラーメン	豚ばら・豚もも・淡色辛みそ	米・かたくり粉・ごま油・三温糖・ごま 中華めん	にんにく・たけのこ・青ピーマン ほうれんそう・根深ねぎ・えのきたけ 生わかめ・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・すいか・キャベツ・りょくとうもやし スイートコーン缶詰
24 火	ごはん みそ汁(豆腐) カレーの煮つけ 小松菜とえのきの煮浸し オレンジ	牛乳 ひじきおにぎり	木綿豆腐・淡色辛みそ・かつお削り節 煮干し・まがれい・油揚げ・普通牛乳 豚かたロース	米・三温糖	生わかめ・根深ねぎ・しょうが・ごまつな えのきたけ・にんじん・バレンシアオレンジ にんじん・ほしひじき
25 水	ごはん どさんこ汁(北海道) 鶏の照焼き 切干大根の煮物バナナ	牛乳 パウンドケーキ	豚もも・淡色辛みそ・鶏もも・油揚げ 普通牛乳・たまご	米・じゃがいも・ごま油・有塩バター 三温糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく りょくとうもやし・スイートコーン・切干しいちごん さやいんげん・乾しいたけ・バナナ
26 木	コーンライス レタスのスープ 鮭のムニエル オーロラソース ハムサラダ ヨーグルト	牛乳 巣ごもりポテト	ウインナー・しろさけ・ロースハム ヨーグルト・普通牛乳・クリーム プロセスチーズ	米・調合油・薄力粉・マヨレ・三温糖 じゃがいも・かたくり粉	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・レタス ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・あおのり
27 金	ごはん すまし汁(まいたけ) 豆腐ハンバーグ さつま芋のサラダ メロン	牛乳 じゃりばん(宮崎県)	木綿豆腐・豚ひき肉・豆乳・普通牛乳 クリーム	米・三温糖・パン粉・かたくり粉 さつまいも・調合油・マヨレ ロールパン・無塩バター・グラニュー糖	まいたけ・たまねぎ・こねぎ・きゅうり にんじん・メロン
28 土	あんかけ焼きそば えのきスープ じゃが芋のツナ煮バナナ	麦茶 いちご蒸しパン	豚もも・絹ごし豆腐・まぐろ缶詰・豆乳	蒸し中華めん・かたくり粉・三温糖 ごま油・じゃがいも・調合油・薄力粉 いちごジャム	にんじん・はくさい・たまねぎ・青ピーマン えのきたけ・根深ねぎ・にんじん・バナナ
30 月	チキンカレーライス わかめスープ ちくわのシーザーサラダ オレンジ	牛乳 ひつまみ(岩手県)	鶏もも・焼き竹輪・パルメザンチーズ 普通牛乳・鶏もも・かつお削り節	米・調合油・じゃがいも・マヨレ 三温糖・薄力粉 カレールウ	たまねぎ・にんじん・生わかめ・根深ねぎ えのきたけ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・バレンシアオレンジ・大根 ごぼう・こねぎ・生しいたけ・ま昆布



延生会



平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質
幼児	562kcal	16.5g	23.2g
乳児	449kcal	13.2g	18.6g

* 延長のお子さんには、お菓子と麦茶が出ます

* 仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります

《初期食》

令和7年6月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		日にち	曜日	午前の食事	
2	月	おもゆ	かぶのスープ	17	火	おもゆ	玉ねぎのスープ
3	火	おもゆ	大根のスープ	18	水	おもゆ	キャベツのスープ
4	水	おもゆ	玉ねぎのスープ	19	木	おもゆ	かぼちゃのスープ
5	木	おもゆ	人参のスープ	20	金	おもゆ	さつまいものスープ
6	金	おもゆ	キャベツのスープ	21	土	ミルク	
7	土	ミルク		23	月	おもゆ	キャベツのスープ
9	月	おもゆ	人参のスープ	24	火	おもゆ	人参のスープ
10	火	おもゆ	さつまいものスープ	25	水	おもゆ	じゃがいものスープ
11	水	おもゆ	じゃがいものスープ	26	木	おもゆ	かぼちゃのスープ
12	木	おもゆ	大根のスープ	27	金	おもゆ	さつまいものスープ
13	金	おもゆ	キャベツのスープ	28	土	ミルク	
14	土	ミルク		30	月	おもゆ	大根のスープ
16	月	おもゆ	人参のスープ				

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

ベストな食環境をつくりましょう



はじめは集中して食べていても、そのうち飽きて遊び始めることはこの時期によくあります。

専用スプーンを持たせたり、目の前に手づかみメニューを置きます。

食事の前におもちゃを片づけ、食事の準備を整え手をふき、遊びから徐々に食事へと

切り替えてあげましょう。

《中期食》

令和7年6月 離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	日にち	曜日	午前の食事
2	月	7倍がゆ かぶのスープ ツナとキャベツのとろ煮	17	火	7倍がゆ 玉ねぎのスープ 豆腐とかぼちゃのとろ煮
3	火	7倍がゆ 大根のスープ カジキとほうれん草のとろ煮	18	水	7倍がゆ キャベツのスープ カレイとじゃが芋のとろ煮
4	水	7倍がゆ 玉ねぎのスープ しらすとかぼちゃのとろ煮	19	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ ツナと玉ねぎのとろ煮
5	木	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とじゃが芋のとろ煮	20	金	7倍がゆ さつま芋のスープ 鮭とブロッコリーのとろ煮
6	金	7倍がゆ キャベツのスープ 豆腐とブロッコリーのとろ煮	21	土	豆腐とほうれん草のおかゆ じゃが芋のスープ
7	土	ツナとほうれん草のおかゆ さつま芋のスープ	23	月	7倍がゆ キャベツのスープ ツナとかぼちゃのとろ煮
9	月	7倍がゆ 人参のスープ 鮭とかぼちゃのとろ煮	24	火	7倍がゆ 人参のスープ カレイとさつま芋のとろ煮
10	火	7倍がゆ さつま芋のスープ しらすとブロッコリーのとろ煮	25	水	7倍がゆ じゃが芋のスープ しらすと大根のとろ煮
11	水	7倍がゆ じゃが芋のスープ カレイとキャベツのとろ煮	26	木	7倍がゆ かぼちゃのスープ 鮭とキャベツのとろ煮
12	木	7倍がゆ 大根のスープ 豆腐と人参のとろ煮	27	金	7倍がゆ さつま芋のスープ 豆腐と玉ねぎのとろ煮
13	金	7倍がゆ キャベツのスープ 鮭とさつま芋のとろ煮	28	土	ツナと白菜のおかゆ じゃが芋のスープ
14	土	ツナとブロッコリーのおかゆ かぼちゃのスープ	30	月	7倍がゆ 大根のスープ しらすとキャベツのとろ煮
16	月	7倍がゆ 人参のスープ しらすとほうれん草のとろ煮			

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

ベストな食環境をつくりましょう



はじめは集中して食べていても、そのうち飽きて遊び始めることはこの時期によくあります。

専用スプーンを持たせたり、目の前に手づかみメニューを置きます。

食事の前におもちゃを片づけ、食事の準備を整え手をふき、遊びから徐々に食事へと

切り替えてあげましょう。

《後期食》
令和7年6月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事		おやつ	
2	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(かぶ) キャベツとツナのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・トマト かぶ・しめじ・こねぎ キャベツ・きゅうり・黄ピーマン・ツナ	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
3	火	5倍がゆ すまし汁(大根) カジキのほぐし煮 ほうれん草と豚肉の煮物	わかめ・大根 カジキ ほうれん草・人参・えのき・豚肉	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・チンゲン菜・豆乳
4	水	5倍がゆ みそ汁(えのき) 肉団子煮 かぼちゃの煮物	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ 豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 かぼちゃ	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
5	木	5倍がゆ すまし汁(鶏肉) 鮭のほぐし煮 小松菜の煮浸し	鶏肉・豆腐・ねぎ 鮭 小松菜・もやし・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
6	金	5倍がゆ みそ汁(なめこ) 鶏肉のほぐし煮 キャベツの塩炒め煮	豆腐・なめこ・ねぎ 鶏肉 ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン・キャベツ・人参	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
7	土	煮込みうどん さつま芋と豚バラの炒め煮	うどん・鶏肉・人参・ねぎ・ほうれん草 さつま芋・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ	おかゆ・麦茶	米・ツナ
9	月	マーボー丼(5倍がゆ) スープ(玉ねぎ) もやしの煮浸し	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら 玉ねぎ・こねぎ ほうれん草・もやし・人参	煮込みうどん・麦茶	うどん・玉ねぎ・ピーマン・人参 トマト・豚肉
10	火	5倍がゆ すまし汁(もやし) 和風ミートローフ ブロッコリーのおかか煮	えのき・もやし・こねぎ・鶏肉・豚肉 人参・玉ねぎ・ひじき・パン粉・豆乳 ブロッコリー・人参・コーン・おかか	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
11	水	5倍がゆ ポターージュ(じゃが芋) カレイのほぐし煮 キャベツとコーンのやわらか煮	じゃが芋・玉ねぎ・豆乳・パセリ カレイ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	おかゆ・麦茶	米・鶏肉・ねぎ
12	木	5倍がゆ みそ汁(小松菜) 鶏肉のほぐし煮 大根の煮物	豆腐・わかめ・小松菜 鶏肉・ねぎ 大根・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
13	金	5倍がゆ みそ汁(キャベツ) 鮭のほぐし煮 かぼちゃの煮物	キャベツ・こねぎ・油揚げ 鮭 かぼちゃ	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
14	土	煮込みうどん ブロッコリーのツナ煮	うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・ピーマン ブロッコリー・ツナ・玉ねぎ・人参	おかゆ・麦茶	米・しらす・おかか
16	月	豚肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(玉ねぎ) ブロッコリーとコーンのやわらか煮	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 玉ねぎ・人参・しめじ コーン・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	おかゆ・麦茶	米・わかめ
17	火	5倍がゆ スープ(豆腐) 肉団子 キャベツのツナ煮	玉ねぎ・豆腐 豚肉・玉ねぎ・しいたけ ツナ・キャベツ・人参	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
18	水	5倍がゆ すまし汁(えのき) カレイのほぐし煮 じゃが芋のそぼろ煮	えのき・玉ねぎ・こねぎ カレイ 豚肉・じゃが芋・いんげん	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・キャベツ・人参 もやし・ピーマン
19	木	5倍がゆ ミネストローネ 鶏のほぐし煮 かぼちゃのマッシュ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・人参・トマト 鶏肉 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
20	金	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) 鮭のほぐし煮 ブロッコリーの塩炒め煮	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ 鮭 ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・人参・もやし・コーン	お焼き・麦茶	さつま芋・片栗粉
21	土	煮込みうどん ポテトのマッシュ	うどん・玉ねぎ・しめじ・わかめ・豚肉 じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
23	月	豚丼(5倍がゆ) スープ(ほうれん草) もやしとわかめの煮浸し	豚肉・ピーマン ほうれん草・ねぎ・えのき わかめ・もやし・人参・きゅうり	煮込みうどん・麦茶	うどん・豚肉・キャベツ・コーン もやし・ねぎ
24	火	5倍がゆ みそ汁(豆腐) カレイのほぐし煮 小松菜とえのきの煮浸し	豆腐・わかめ・ねぎ カレイ 小松菜・えのき・人参・油揚げ	おかゆ・麦茶	米・人参・豚肉・油揚げ
25	水	5倍がゆ みそ汁(じゃが芋) 鶏のほぐし煮 大根の煮物	じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・もやし・コーン 鶏肉 大根・人参・いんげん・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
26	木	5倍がゆ スープ(人参) 鮭のほぐし煮 ブロッコリーのやわらか煮	人参・玉ねぎ 鮭 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ	お焼き・麦茶	じゃが芋・片栗粉
27	金	5倍がゆ すまし汁(まいたけ) 豆腐ハンバーグ さつま芋のマッシュ	まいたけ・玉ねぎ・こねぎ 豆腐・豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 さつま芋・玉ねぎ・きゅうり・人参	パンがゆ・麦茶	豆乳パン・豆乳
28	土	煮込みうどん じゃが芋のツナ煮	うどん・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン じゃが芋・人参・ツナ	豆乳蒸しパン・麦茶	小麦粉・豆乳
30	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(5倍がゆ) スープ(わかめ) キャベツとコーンのやわらか煮	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 わかめ・ねぎ・えのき キャベツ・きゅうり・コーン	煮込みうどん・麦茶	うどん・鶏肉・大根・人参・こねぎ

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

この時期のおやつのとりにかた



この時期は栄養の大部分を離乳食から摂るようになりますが、まだ胃が小さく一食で食べられる量に限りがあるため、おやつで栄養や量を補う必要がでてきます。

大人がイメージするおやつではなく、離乳食で不足しやすい栄養を摂るという意識で与えましょう。おやつはあくまで「補食」なので食事に響かない程度の量を守り、お菓子よりも果物や芋類、小さなおにぎりなどがおすすめです。

「おいしいね」「楽しいね」と優しく声をかけてあげましょう。

《移行食》
令和7年6月離乳食献立表

日にち	曜日	午前の食事	おやつ	
2	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(かぶ) アスパラサラダ オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・トマト かぶ・しめじ・こねぎ キャベツ・きゅうり・アスパラ・黄ピーマン・ツナ	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
3	火	軟飯 すまし汁(大根) カジキの甘酢焼き ほうれん草と豚肉の和え物 りんご	わかめ・大根 カジキ ほうれん草・人参・えのき・豚肉	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・チンゲン菜・豆乳
4	水	軟飯 みそ汁(えのき) 豚肉のマーメレード焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	えのき・玉ねぎ・油揚げ・こねぎ 豚肉・マーメレードジャム かぼちゃ	軟飯・麦茶 米・しらす・おかか
5	木	軟飯 すまし汁(鶏肉) 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し すいか	鶏肉・豆腐・ねぎ 鮭 小松菜・もやし・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
6	金	軟飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉のごま焼き キャベツの塩炒め りんご	豆腐・なめこ・ねぎ 鶏肉・ごま ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・コーン・キャベツ・人参	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
7	土	煮込みうどん さつま芋と豚バラの炒め バナナ	うどん・鶏肉・人参・ねぎ・ほうれん草 さつま芋・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ	軟飯・麦茶 米・ツナ
9	月	マーボー丼(軟飯) スープ(玉ねぎ) もやしのナムル オレンジ	豆腐・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・にら 玉ねぎ・こねぎ ほうれん草・もやし・人参	煮込みうどん・麦茶 うどん・玉ねぎ・ピーマン・人参 トマト・豚肉
10	火	軟飯 すまし汁(もやし) 和風ミートローフ ブロッコリーのおかか和え りんご	えのき・もやし・こねぎ・鶏肉・豚肉 人参・玉ねぎ・ひじき・パン粉・豆乳 ブロッコリー・人参・コーン・おかか	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
11	水	豆乳パン ポタージュ(じゃが芋) カレイの洋風焼き コールスロー バナナ	じゃが芋・玉ねぎ・豆乳・パセリ カレイ・玉ねぎ・コーン・ピーマン・マヨドレ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・コーン	軟飯・麦茶 米・鶏肉・ねぎ
12	木	軟飯 みそ汁(小松菜) 鶏肉のネギ塩焼き 大根の煮物 すいか	豆腐・わかめ・小松菜 鶏肉・ねぎ 大根・人参・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
13	金	軟飯 みそ汁(キャベツ) 鮭の照り焼き かぼちゃの煮物	キャベツ・こねぎ・油揚げ 鮭 かぼちゃ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
14	土	煮込みうどん ブロッコリーの和え物 バナナ	うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・ピーマン ブロッコリー・ツナ・玉ねぎ・人参	軟飯・麦茶 米・しらす・おかか
16	月	豚肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(玉ねぎ) コーンサラダ オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・トマト 玉ねぎ・人参・しめじ コーン・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	軟飯・麦茶 米・わかめ
17	火	軟飯 スープ(豆腐) 肉団子 ひじきの中華和え りんご	玉ねぎ・豆腐 豚肉・玉ねぎ・しいたけ ひじき・ツナ・キャベツ・人参	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
18	水	軟飯 すまし汁(えのき) サバのみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 すいか	えのき・玉ねぎ・こねぎ サバ 豚肉・じゃが芋・いんげん	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・キャベツ・人参 もやし・ピーマン
19	木	ピラフ(軟飯) ミネストローネ 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ オレンジ	ピーマン・人参・ウィンナー・玉ねぎ キャベツ・セロリ・トマト・鶏肉 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン・マヨドレ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
20	金	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 鮭のかば焼き ブロッコリーの塩炒め りんご	玉ねぎ・じゃが芋・こねぎ 鮭 ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・人参・もやし・コーン	お焼き・麦茶 さつま芋・片栗粉
21	土	煮込みうどん ポテトサラダ バナナ	うどん・玉ねぎ・しめじ・わかめ・豚肉 じゃが芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
23	月	豚丼(軟飯) スープ(ほうれん草) もやしとわかめのナムル すいか	豚肉・ピーマン ほうれん草・ねぎ・えのき わかめ・もやし・人参・きゅうり・ごま	煮込みうどん・麦茶 うどん・豚肉・キャベツ・コーン もやし・ねぎ
24	火	軟飯 みそ汁(豆腐) カレイの煮つけ 小松菜とえのきの煮浸し オレンジ	豆腐・わかめ・ねぎ カレイ 小松菜・えのき・人参・油揚げ	軟飯・麦茶 米・人参・豚肉・油揚げ
25	水	軟飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏の照り焼き 大根の煮物 バナナ	じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・もやし・コーン 鶏肉 大根・人参・いんげん・油揚げ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
26	木	コーンライス(軟飯) スープ(人参) 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ りんご	コーン・人参・玉ねぎ 鮭 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ	お焼き・麦茶 じゃが芋・片栗粉
27	金	軟飯 すまし汁(まいたけ) 豆腐ハンバーグ さつま芋のサラダ オレンジ	まいたけ・玉ねぎ・こねぎ 豆腐・豚肉・玉ねぎ・パン粉・豆乳 さつま芋・玉ねぎ・きゅうり・人参・マヨドレ	豆乳パン・麦茶 豆乳パン
28	土	煮込みうどん じゃが芋のツナ煮 バナナ	うどん・豚肉・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン じゃが芋・人参・ツナ	豆乳蒸しパン・麦茶 小麦粉・豆乳
30	月	鶏肉と野菜の旨煮丼(軟飯) スープ(わかめ) キャベツサラダ オレンジ	鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参 わかめ・ねぎ・えのき キャベツ・きゅうり・コーン・マヨドレ	煮込みうどん・麦茶 うどん・鶏肉・大根・人参・こねぎ

※都合により材料、その他を変更することがありますのでご了承ください。

※保育園の離乳食では卵・乳製品は使っておりませんが、ご家庭では月齢に合わせて摂ってください。

※延長のお子さんには麦茶とお菓子(赤ちゃんせんべい)が出ます。

この時期のおやつのとりかた

この時期は栄養の大部分を離乳食から摂るようになりますが、まだ胃が小さく一食で食べられる量に限りがあるため、おやつで栄養や量を補う必要がでてきます。

大人がイメージするおやつではなく、離乳食で不足しやすい栄養を摂るという意識で与えましょう。おやつはあくまで「補食」なので食事に響かない程度の量を守り、お菓子よりも果物や芋類、小さなおにぎりなどがおすすめです。

「おいしいね」「楽しいね」と優しく声をかけてあげましょう。

