

2022年度6月離乳食献立表



ひめむろこども園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
初期 (ゴックン期)			■10倍粥 米 ■さつまいもとキャベツのペースト さつまいも きゃべつ	■10倍粥 米 ■かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー	■10倍粥 米 ■じゃが芋と人参のペースト じゃがいも にんじん	■10倍粥 米 ■さつまいもと白菜のペースト さつまいも はくさい
中期 (モグモグ期)			■7倍粥 米 ■高野豆腐のキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー だいこん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん たまねぎ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい ブロッコリー こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ
後期 (カミカミ期)			■全粥(きなこ) 米 きな粉 ■高野豆腐のキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■全粥(ひじき) 米 ひじき ■白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい ブロッコリー こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ
	6	7	8	9	10	11
初期 (ゴックン期)	■10倍粥 米 ■かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ	■10倍粥 米 ■じゃが芋とブロッコリーのペースト じゃがいも ブロッコリー	■10倍粥 米 ■さつまいもと人参のペースト さつまいも にんじん	■10倍粥 米 ■かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれんそう	■10倍粥 米 ■さつまいもと白菜のペースト さつまいも はくさい	■10倍粥 米 ■じゃが芋と小松菜のペースト じゃがいも こまつな
中期 (モグモグ期)	■7倍粥 米 ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん こまつな こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれんそう だいこん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな たまねぎ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ
後期 (カミカミ期)	■全粥 米 ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥(ひじき) 米 ひじき ■豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん こまつな こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれんそう だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥(きなこ) 米 きな粉 ■豚ミンチと白菜の煮物 豚ひき肉 はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ
	13	14	15	16	17	18
初期 (ゴックン期)	■10倍粥 米 ■さつまいもとほうれん草のペースト さつまいも ほうれんそう	■10倍粥 米 ■じゃが芋と大根のペースト じゃがいも だいこん	■10倍粥 米 ■かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー	■10倍粥 米 ■じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ	■10倍粥 米 ■かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな	■10倍粥 米 ■さつまいもと人参のペースト さつまいも にんじん
中期 (モグモグ期)	■7倍粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん きゃべつ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ にんじん こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■7倍粥 米 ■豆腐と小松菜の煮物 とうふ こまつな だいこん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■7倍粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん たまねぎ こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ
後期 (カミカミ期)	■全粥 米 ■豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん きゃべつ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥(ひじき) 米 ひじき ■豚ミンチとキャベツの煮物 豚ひき肉 きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	■全粥 米 ■豆腐とインゲンの煮物 とうふ さやいんげん だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	■全粥 米 ■高野豆腐と人参の煮物 高野とうふ にんじん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ

	20	21	22	23	24	25
初期 (ゴックン期)	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■さつまいもと大根のペースト さつまいも だいこん 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれんそう 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■さつまいもと玉ねぎのペースト さつまいも たまねぎ
中期 (モグモグ期)	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ ■じゃがいものスープ じゃがいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ たまねぎ こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん ブロッコリー こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれんそう にんじん こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野とうふ たまねぎ にんじん こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ
後期 (カミカミ期)	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃがいものスープ じゃがいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん ブロッコリー こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥(きなこ) 米 きな粉 ■白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれんそう にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■豚ミンチとインゲンの煮物 豚ひき肉 さやいんげん ブロッコリー こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥(きなこ) 米 きな粉 ■高野豆腐と玉ねぎの煮物 高野とうふ たまねぎ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ
	27	28	29	30		
初期 (ゴックン期)	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■さつまいもと大根のペースト さつまいも だいこん 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■じゃが芋と人参のペースト じゃがいも にんじん 	<ul style="list-style-type: none"> ■10倍粥 米 ■かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれんそう 		
中期 (モグモグ期)	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ たまねぎ こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん こまつな こんぶ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■豆腐と人参の煮物 とうふ にんじん たまねぎ こんぶ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■7倍粥 米 ■白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれんそう だいこん こんぶ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 		
後期 (カミカミ期)	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■高野豆腐とインゲンの煮物 高野とうふ さやいんげん だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものスープ さつまいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■豚ミンチと人参の煮物 豚ひき肉 にんじん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■全粥 米 ■白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれんそう だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ ■かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ 		

給食で使用する食品を家で数回食べて様子を見てください。

- (初期・ゴックン期) なめらかにすりつぶした状態です。味付けをしません。素材の味で十分です。
(中期・モグモグ期) 舌でつぶせる固さです。ごくうす味です。
(後期・カミカミ期) 味がしているか、いないか分からない程度です。昆布だしを使用します。
歯ぐきでつぶせる固さです。素材の味をいかし、うす味にします。

【後期 9時・3時のおやつ】

・お茶(ほうじ茶)

・ハイハイ
・野菜ハイハイ
・ベビーせんべい
の中から1種類を提供します。

