

☆6月献立表 離乳食 初期☆ 目安月齢5~6ヶ月頃

令和3年6月

港南台保育園

日	曜	1回食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(カや体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	火	ペー スト粥 カレイとじゃがいも煮 すまし汁 すりつぶしすいか	かれい	かゆ じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ すいか
2 16 30	水	ペー スト粥 たいと大根煮 スープ すりおろしりんご	たい	かゆ	だいこん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ りんご
3 17	木	ペー スト粥 豆腐とほうれん草煮 スープ すりおろしりんご	豆腐	かゆ	ほうれんそう スッキーニ にんじん こまつな りんご
4 18	金	ペー スト粥 カレイとかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしすいか	かれい	かゆ	かぼちゃ キャベツ だいこん チンゲンサイ すいか
5 19	土	お粥 高野豆腐とゆで野菜 野菜スープ すりおろしりんご	高野豆腐	かゆ	にんじん こまつな キャベツ はくさい りんご
7 21	月	ペー スト粥 たいとブロッコリー煮 すまし汁 すりおろしりんご	たい	かゆ	ブロッコリー キャベツ こまつな かぶ りんご
8 22	火	ペー スト粥 かれいとズッキーニ煮 すまし汁 すりつぶしすいか	かれい	かゆ じゃがいも	にんじん スッキーニ たまねぎ すいか
9 23	水	ペー スト粥 高野豆腐とかぼちゃ煮 野菜スープ すりおろしりんご	高野豆腐	かゆ	かぼちゃ たまねぎ だいこん ブロッコリー りんご
10 24	木	ペー スト粥 たいと小松菜煮 すまし汁 すりつぶしすいか	たい	かゆ	こまつな だいこん はくさい たまねぎ すいか
11 25	金	パン粥 カレイとじゃがいも煮 スープ すりおろしりんご	かれい	パン じゃがいも	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ りんご
12 26	土	ペー スト粥 豆腐とキャベツ煮 野菜スープ すりおろしりんご	豆腐	かゆ	キャベツ たまねぎ だいこん こまつな りんご
14 28	月	野菜入りにゅうめんのかぼちゃの煮物 すりつぶしすいか	しらす干し	そうめん	にんじん はくさい かぼちゃ こまつな ブロッコリー すいか

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆6月献立表 離乳食 中期☆ 目安月齢7~8ヶ月頃

令和3年6月

海南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(カや体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	火	お粥 たらとじゃがいも煮 すまし汁 すりつぶしすいか	にんじん粥 なすと白菜煮	すけとうだら	かゆ ジャガイモ	にんじん はくさい たまねぎ すいか なす かぶ こまつな
2 16 30	水	お粥 ささみと大根煮 スープ すりおろしりんご	しらす入りおじや かぼちゃとトマト煮	鶏肉 しらす干し	かゆ	だいこん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ りんご かぼちゃ トマト たまねぎ
3 17	木	お粥 豆腐とほうれん草煮 スープ すりおろしりんご	青菜おじや さつまいもとカリフラワー煮	豆腐	かゆ さつまいも	ほうれんそう スッキーニ にんじん こまつな りんご チンゲンサイ たまねぎ カリフラワー きゅうり
4 18	金	お粥 カレイとかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしすいか	野菜おじや ジャガイモの煮物	かれい	かゆ ジャガイモ	かぼちゃ キャベツ だいこん チンゲンサイ すいか にんじん たまねぎ
5 19	土	お粥 高野豆腐とゆで野菜 野菜スープ すりおろしりんご	かぼちゃパン粥 かぶのツナ和え	高野豆腐 調製粉乳 ツナ	かゆ パン	にんじん こまつな キャベツ はくさい りんご かぼちゃ チンゲンサイ かぶ
7 21	月	お粥 ささみとブロッコリー煮 すまし汁 すりおろしりんご	なすおじや ほうれん草と玉ねぎと大根	鶏肉	かゆ	ブロッコリー キャベツ こまつな かぶ りんご なす たまねぎ ほうれんそう だいこん
8 22	火	お粥 かれいとズッキーニ煮 すまし汁 すりつぶしすいか	ほうれん草と高野豆腐おじや ブロッコリーとトマト煮	かれい かつお節 高野豆腐	かゆ ジャガイモ	にんじん スッキーニ たまねぎ すいか ほうれんそう ブロッコリー はくさい トマト
9 23	水	お粥 ささみとかぼちゃ煮 野菜スープ すりおろしりんご	さつまいもおじや かぶときゅうり煮	鶏肉	かゆ さつまいも	かぼちゃ たまねぎ だいこん ブロッコリー りんご チンゲンサイ かぶ きゅうり
10 24	木	お粥 たらと小松菜煮 すまし汁 すりつぶしすいか	ささみ入りおじや キャベツとなすの煮物	すけとうだら 鶏肉	かゆ	こまつな だいこん はくさい たまねぎ すいか にんじん キャベツ なす カリフラワー
11 25	金	パン粥 ささみとじゃがいも煮 スープ すりおろしりんご	カレイと小松菜粥 かぶとトマト煮	調製粉乳 鶏肉 かれい	パン ジャガイモ かゆ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ りんご こまつな かぶ トマト ほうれんそう
12 26	土	お粥 豆腐と野菜煮 野菜スープ すりおろしりんご	麩入りおじや さつまいもと人参煮	豆腐	かゆ ぶ さつまいも	たまねぎ なす だいこん こまつな りんご にんじん チンゲンサイ
14 28	月	野菜入りにゅうめん かぼちゃの煮物 すりつぶしすいか	ツナ粥 キャベツと大根煮	かつお節 しらす干し ツナ	そうめん 米	にんじん はくさい かぼちゃ こまつな ブロッコリー すいか キャベツ だいこん スッキーニ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆6月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和3年6月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	火	軟飯 たらとアスパラガスのソテー みそ汁 すいか	きなこ人参粥 なすと白菜煮	すけとうだら いりこ みそ きなこ	米 ジャがいも かゆ	アスパラガス たまねぎ にんじん はくさい こねぎ すいか なす かぶ こまつな
2 16 30	水	軟飯 ささみと大根煮 すまし汁 りんご	しらす入りおじや かぼちゃとトマト煮	鶏肉 かつお節 しらす干し	米 かゆ	だいこん ブロッコリー えのきたけ オクラ 根深ねぎ りんご かぼちゃ トマト たまねぎ
3 17	木	軟飯 豚肉と豆腐のトロみ煮 スープ りんご	青菜おじや さつまいもとカリフラワー煮	豆腐 豚肉	米 でん粉 かゆ さつまいも	にんじん こまつな りんご チンゲンサイ たまねぎ カリフラワー きゅうり
4 18	金	軟飯 カレイとかぼちゃ煮 みそ汁 すいか	ひじき粥 ジャがいもの煮物	かれい いりこ みそ	米 かゆ ジャがいも	かぼちゃ キャベツ もやし いら だいこん すいか ひじき にんじん チンゲンサイ
5 19	土	軟飯 豚肉と三色和え野菜スープ りんご	かぼちゃパン粥 かぶのツナ和え	豚肉 調製粉乳 ツナ	米 砂糖 ごま パン	にんじん こまつな もやし キャベツ はくさい りんご かぼちゃ チンゲンサイ かぶ
7 21	月	軟飯 鶏肉とオクラのサラダ 味噌汁 りんご	なすおじや ほうれん草と玉ねぎと大根	鶏肉 いりこ みそ	米 砂糖 かゆ	オクラ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな かぶ りんご なす たまねぎ ほうれんそう だいこん
8 22	火	枝豆入り軟飯 かじきとズッキーニ煮 すまし汁 すいか	ほうれん草と高野豆腐おじや ブロッコリーとトマト煮	かじき 高野豆腐	米 かゆ	えだまめ にんじん スッキーニ わかめ えのきたけ すいか ほうれんそう ブロッコリー はくさい トマト
9 23	水	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ りんご	さつまいもおじや かぶときゅうり煮	豚肉	米 でん粉 かゆ さつまいも	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー りんご チンゲンサイ かぶ きゅうり
10 24	木	軟飯 さわらと小松菜の磯和え みそ汁 すいか	ささみ入りおじや キャベツとなすの煮物	さわら かつお節 いりこ みそ 鶏肉	米 かゆ	こまつな にんじん もやしのり はくさい たまねぎ すいか キャベツ なす カリフラワー
11 25	金	スティックパン ささみとジャがいも煮 スープ りんご	鮭粥 かぶとトマト煮	鶏肉 さけ	パン ジャがいも かゆ	さやえんどう レタス 根深ねぎ もやし りんご かぶ トマト ほうれんそう
12 26	土	軟飯 豚肉の野菜煮込み わかめスープ りんご	麩入りおじや さつまいもと人参煮	豚肉	米 かゆ ふ さつまいも	たまねぎ なす わかめ りんご にんじん チンゲンサイ
14 28	月	野菜入りうどん ジャがいもときゅうりのサラダ すいか	ツナ粥 キャベツと大根煮	かつお節 豚肉 ツナ	うどん ジャがいも 米	にんじん はくさい アスパラガス きゅうり すいか キャベツ だいこん スッキーニ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。

