



6月の離乳食献立表<その1>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士：平良 良子

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	全粥 南瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 南瓜 人参 きゅうり オレンジ			さつま芋 りんご
2	10倍粥 人参とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 人参 キャベツ ささみ ブロッコリー チンゲン菜 りんご			さつま芋 人参
3	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 南瓜 白身魚 人参 白菜 バナナ			鶏ミンチ 人参 キャベツ
4	 お弁当			野菜おじや すまし汁
土				さつま芋 しらす きゅうり
6	10倍粥 じゃが芋とトマトペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 ポテトとトマトのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 ポテトとトマトの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 じゃが芋 トマト ささみ ほうれん草 オレンジ			玉ねぎ しらす あおさ
7	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 豆腐ともずくのすまし汁 バナナ	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 豆腐ともずくのすまし汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 豆腐 人参 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 もずく バナナ			さつま芋 南瓜
8	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋とツナのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 南瓜スープ りんご煮	全粥 じゃが芋とツナの柔らか煮 人参とブロッコリーの柔らか煮 南瓜スープ りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 南瓜 玉ねぎ じゃが芋 ツナ 人参 ブロッコリー りんご			鶏ミンチ キャベツ 人参
9	10倍粥 大根と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 なすのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 大根 小松菜 白身魚 人参 なす バナナ			じゃが芋 しらす 冬瓜
10	10倍粥 白菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白菜 人参 鶏レバー 南瓜 ほうれん草 オレンジ			ブロッコリー 鶏ミンチ 人参
11	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトのつぶし煮 ゆし豆腐 バナナ	全粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりとトマトの柔らか煮 ゆし豆腐 バナナ	さつま芋とりんご煮 すまし汁
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 鶏ミンチ 人参 小松菜 大根 きゅうり トマト バナナ			さつま芋 りんご
13	10倍粥 青菜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 小松菜 人参 白身魚 ひじき 玉ねぎ オレンジ			鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー
14	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 バナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 大根 人参 ささみ ブロッコリー わかめ バナナ			しらす キャベツ オクラ
15	10倍粥 じゃが芋と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 ポテトと南瓜のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	全粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 ポテトと南瓜の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 南瓜 白身魚 玉ねぎ きゅうり りんご			鶏ミンチ ほうれん草 人参
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 レタスとブロッコリーのつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全粥 ささみと人参の柔らか煮 レタスとブロッコリーの柔らか煮 豆腐のすまし汁 バナナ	みかんサラダ すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 ささみ 人参 レタス ブロッコリー バナナ			オレンジ りんご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 人参と芋のつぶし煮 もずくのすまし汁 オレンジ	全粥 野菜のそぼろ煮 人参と芋の柔らか煮 もずくのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 さつまいも 人参 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ オレンジ			しらす きゅうり 南瓜
18	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜と納豆のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 野菜と納豆の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 大根 人参 小松菜 キャベツ 納豆 きゅうり バナナ			鶏ミンチ オクラ 人参
20	10倍粥 じゃが芋とトマトペースト すまし汁	7倍粥 さつまいもとトマトのつぶし煮 じゃが芋とブロッコリーのつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 さつまいもとトマトの柔らか煮 じゃが芋とブロッコリーの柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 トマト ささみ ブロッコリー 小松菜 オレンジ			冬瓜 しらす 人参
21	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 なすと人参のすまし汁 バナナ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 なすときゅうりの柔らか煮 なすと人参のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 白菜 きゅうり なす 人参 バナナ			さつまいも 玉ねぎ 鶏ミンチ
22	10倍粥 じゃが芋人参ペースト すまし汁	人参粥 白身魚ときゅうりあんかけ じゃが芋人参のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚ときゅうりあんかけ じゃが芋人参の柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご			しらす トマト 玉ねぎ
23	慰霊の日(公休日)			
木				
24	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜丼 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 南瓜 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ なす じゃが芋 オレンジ			あおさ 人参 冬瓜
25	10倍粥 さつまいものペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 白菜と人参のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 白菜と人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
土	(主な材料) 米 さつまいも 豆腐 ブロッコリー 白菜 人参 りんご			しらす 南瓜 ほうれん草
27	10倍粥 人参と大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚のトマトあんかけ 人参とひじきのつぶし煮 豆乳さつまいも汁 オレンジ	全粥 白身魚のトマトあんかけ 人参とひじきの柔らか煮 豆乳さつまいも汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 人参 大根 白身魚 トマト ひじき さつまいも オレンジ			鶏ミンチ 人参 わかめ
28	10倍粥 じゃが芋と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみときゅうりのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 白菜のすまし汁 バナナ	全粥 ささみときゅうりの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 白菜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白菜 ささみ きゅうり 人参 バナナ			しらす キャベツ ブロッコリー
29	10倍粥 人参とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とわかめのつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐とわかめの柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 人参 りんご 豆腐 わかめ 大根 小松菜 りんご			鶏ミンチ さつまいも ほうれん草
30	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 人参 白身魚 きゅうり 玉ねぎ わかめ オレンジ			しらす 冬瓜 トマト

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。
 進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみが浅いものを選びます。フォークは、溝が深めのほうが食べ物を刺しやすく、麺類もからめやすいでしょう。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。



離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。