



2022年6月 離乳食予定献立表



日 に ち	離乳の開始 → 離乳の完了				日 に ち	離乳の開始 → 離乳の完了								
	離乳初期 (5・6ヶ月頃)		離乳中期 (7・8ヶ月頃)			離乳初期 (5・6ヶ月頃)		離乳中期 (7・8ヶ月頃)		離乳後期 (9～11ヶ月頃)				
	なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ			なめらかにつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ				
昼食		午後おやつ		昼食		午後おやつ		午後おやつ						
1 水	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、トマトピューレー) 煮物(切干大根、きゅうり) スープ(さつまいも)	全がゆ～軟飯 肉だんごのトマト煮(鶏ひき肉、片栗粉、トマトピューレー、塩) サラダ(切干大根、きゅうり、しょうゆ) スープ(さつまいも、玉ねぎ、塩)	米粉蒸しパン (米粉、砂糖、豆乳、油、 ベーキングパウダー)	16 木	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、トマトピューレー) 煮物(切干大根、きゅうり) スープ(さつまいも)	全がゆ～軟飯 肉だんごのトマト煮(鶏ひき肉、片栗粉、トマトピューレー、塩) サラダ(切干大根、きゅうり、しょうゆ) スープ(さつまいも、玉ねぎ、塩)	米粉蒸しパン (米粉、砂糖、豆乳、油、 ベーキングパウダー)	17 金	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ) 煮物(人参、いんげん) スープ(じゃがいも)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ、塩) 煮物(人参、いんげん、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、わかめ、みそ)	おかゆ～おにぎり (みそ)	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ) 煮物(人参、いんげん) スープ(じゃがいも)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ、塩) 煮物(人参、いんげん、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、わかめ、みそ)	おかゆ～おにぎり (みそ)
2 木	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ) 煮物(ほうれん草、冬瓜) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、しょうゆ) 和え物(ほうれん草、しょうゆ) すまし汁(人参、青のり、しょうゆ)	米粉ケーキ (米粉、砂糖、豆乳、油、 ベーキングパウダー)	18 土	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ) 煮物(ほうれん草、冬瓜) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 焼き物(鮭、塩) 煮物(小松菜、人参、しょうゆ) みそ汁(さつまいも、みそ)	スティックパン (米粉パン)	19 日	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、チンゲン菜) 煮物(さつまいも、人参) スープ(かぼちゃ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、チンゲン菜、しょうゆ) 煮物(さつまいも、人参、しょうゆ) みそ汁(かぼちゃ、みそ)	スティックパン (米粉パン)	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ) 煮物(ほうれん草、冬瓜) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ、玉ねぎ、しょうゆ) 和え物(ほうれん草、しょうゆ) すまし汁(人参、青のり、しょうゆ)	米粉ケーキ (米粉、砂糖、豆乳、油、 ベーキングパウダー)
3 金	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、チンゲン菜) 煮物(さつまいも、人参) スープ(かぼちゃ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、チンゲン菜、しょうゆ) 煮物(さつまいも、人参、しょうゆ) みそ汁(かぼちゃ、みそ)	スティックパン (米粉パン)	20 月	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、チンゲン菜) 煮物(さつまいも、人参) スープ(かぼちゃ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、チンゲン菜、しょうゆ) 煮物(さつまいも、人参、しょうゆ) みそ汁(かぼちゃ、みそ)	スティックパン (米粉パン)	21 火	全がゆ～ 煮魚(たら) 煮物(人参、いんげん) スープ(キャベツ)	全がゆ～軟飯 煮魚(さわら、みそ) 煮物(ひじき、人参、しょうゆ) すまし汁(キャベツ、いんげん、しょうゆ)	かぼちゃおやき (かぼちゃ、片栗粉、油)	全がゆ～ 煮魚(たら) 煮物(人参、いんげん) スープ(キャベツ)	全がゆ～軟飯 煮魚(さわら、みそ) 煮物(ひじき、人参、しょうゆ) すまし汁(キャベツ、いんげん、しょうゆ)	かぼちゃおやき (かぼちゃ、片栗粉、油)
4 土	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、大根) 煮物(ブロッコリー、きゅうり) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 ハンバーグ(鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ) サラダ(ブロッコリー、きゅうり、しょうゆ) みそ汁(人参、大根、みそ)	おかゆ～おにぎり (しょうゆ)	22 水	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、大根) 煮物(ブロッコリー、きゅうり) スープ(人参)	全がゆ～軟飯 ハンバーグ(鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ) サラダ(ブロッコリー、きゅうり、しょうゆ) みそ汁(人参、大根、みそ)	おかゆ～おにぎり (しょうゆ)	23 木	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、なす) 煮物(キャベツ、人参) スープ(玉ねぎ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、なす、玉ねぎ、しょうゆ) サラダ(キャベツ、人参、塩) みそ汁(玉ねぎ、みそ)	みそおやき (全がゆ～軟飯、みそ)	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、なす) 煮物(キャベツ、人参) スープ(玉ねぎ)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、なす、玉ねぎ、しょうゆ) サラダ(キャベツ、人参、塩) みそ汁(玉ねぎ、みそ)	みそおやき (全がゆ～軟飯、みそ)
5 日	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、人参) 煮物(きゅうり、もやし) スープ(小松菜)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、人参、みそ) 和え物(きゅうり、もやし、しょうゆ) みそ汁(小松菜、なす、みそ)	青のりポテト (じゃがいも、青のり、 塩)	24 金	全がゆ～ 煮物(鶏ひき肉、人参) 煮物(きゅうり、もやし) スープ(小松菜)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ひき肉、人参、みそ) 和え物(きゅうり、もやし、しょうゆ) みそ汁(小松菜、なす、みそ)	青のりポテト (じゃがいも、青のり、 塩)	25 土	全がゆ～ 煮魚(かれい、玉ねぎ) 煮物(大根、人参) スープ(キャベツ)	全がゆ～軟飯 煮魚(あじ、玉ねぎ、しょうゆ) 和え物(大根、人参、しょうゆ) すまし汁(キャベツ、かぼちゃ、しょうゆ)	きな粉ケーキ (米粉、きな粉、砂糖、 豆乳、油、 ベーキングパウダー)	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ肉、キャベツ) 煮物(きゅうり、人参) スープ(じゃがいも)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、しょうゆ) サラダ(きゅうり、人参、塩) スープ(じゃがいも、ほうれん草、塩)	ふかしいも (さつまいも)
6 月	全がゆ～ 煮魚(かれい、玉ねぎ) 煮物(大根、人参) スープ(キャベツ)	全がゆ～軟飯 煮魚(あじ、玉ねぎ、しょうゆ) 和え物(大根、人参、しょうゆ) すまし汁(キャベツ、かぼちゃ、しょうゆ)	きな粉ケーキ (米粉、きな粉、砂糖、 豆乳、油、 ベーキングパウダー)	26 日	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ肉、キャベツ) 煮物(きゅうり、人参) スープ(じゃがいも)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ肉、キャベツ、しょうゆ) サラダ(きゅうり、人参、塩) スープ(じゃがいも、ほうれん草、塩)	ふかしいも (さつまいも)	27 月	そぼろがゆ (全がゆ～、鶏ひき肉、キャベツ) 煮物(切干大根、人参) スープ(玉ねぎ)	そぼろがゆ (全がゆ～軟飯、鶏ひき肉、キャベツ、しょうゆ) サラダ(切干大根、人参、塩) スープ(玉ねぎ、塩)	ふかしいも (さつまいも)	全がゆ～ 煮魚(たら、小松菜) 煮物(じゃがいも、もやし) スープ(かぼちゃ)	全がゆ～軟飯 煮魚(かじきまぐろ、小松菜、しょうゆ) 煮物(じゃがいも、もやし、しょうゆ) みそ汁(かぼちゃ、いんげん、みそ)	ポパイケーキ (米粉、砂糖、豆乳、油、 ベーキングパウダー、 ほうれん草)
7 火	全がゆ～ 煮魚(鶏ささみ) 煮物(なす、人参) スープ(もやし)	全がゆ～軟飯 焼きもの(鶏ささみ、塩) 和え物(なす、人参、しょうゆ) すまし汁(じゃがいも、もやし、しょうゆ)	おかゆ～おにぎり (人参、しょうゆ)	28 火	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも) 煮物(人参、小松菜) スープ(豆腐)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも、しょうゆ) 白和え(豆腐、人参、小松菜、しょうゆ) みそ汁(豆腐、みそ)	かぼちゃの茶巾 (かぼちゃ)	29 水	全がゆ～ 煮魚(鮭) 煮物(いんげん、人参) スープ(もやし)	全がゆ～軟飯 焼き物(鮭、塩) 和え物(いんげん、人参、しょうゆ) すまし汁(じゃがいも、もやし、しょうゆ)	マカロニきな粉 (玄米マカロニ、きな粉)	全がゆ～ 煮魚(かれい、玉ねぎ) 煮物(大根、人参) スープ(かぼちゃ)	全がゆ～軟飯 煮魚(あじ、玉ねぎ、しょうゆ) 煮物(大根、人参、しょうゆ) すまし汁(かぼちゃ、キャベツ、みそ)	きな粉ケーキ (米粉、きな粉、砂糖、 豆乳、油、 ベーキングパウダー)
8 水	全がゆ～ 煮魚(鶏ささみ) 煮物(なす、人参) スープ(もやし)	全がゆ～軟飯 焼きもの(鶏ささみ、塩) 和え物(なす、人参、しょうゆ) すまし汁(じゃがいも、もやし、しょうゆ)	おかゆ～おにぎり (人参、しょうゆ)	29 木	全がゆ～ 煮魚(鮭) 煮物(いんげん、人参) スープ(もやし)	全がゆ～軟飯 焼き物(鮭、塩) 和え物(いんげん、人参、しょうゆ) すまし汁(じゃがいも、もやし、しょうゆ)	マカロニきな粉 (玄米マカロニ、きな粉)	30 金	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも) 煮物(人参、小松菜) スープ(豆腐)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも、しょうゆ) 白和え(豆腐、人参、小松菜、しょうゆ) みそ汁(豆腐、みそ)	かぼちゃの茶巾 (かぼちゃ)	全がゆ～ 煮魚(鮭) 煮物(いんげん、人参) スープ(もやし)	全がゆ～軟飯 焼き物(鮭、塩) 和え物(いんげん、人参、しょうゆ) すまし汁(じゃがいも、もやし、しょうゆ)	マカロニきな粉 (玄米マカロニ、きな粉)
9 木	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも) 煮物(人参、小松菜) スープ(豆腐)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも、しょうゆ) 白和え(豆腐、人参、小松菜、しょうゆ) みそ汁(豆腐、みそ)	かぼちゃの茶巾 (かぼちゃ)	30 土	全がゆ～ 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも) 煮物(人参、小松菜) スープ(豆腐)	全がゆ～軟飯 煮物(鶏ささみ肉、さつまいも、しょうゆ) 白和え(豆腐、人参、小松菜、しょうゆ) みそ汁(豆腐、みそ)	かぼちゃの茶巾 (かぼちゃ)							