

# ひよこ組離乳食献立表 6月 <7~12ヶ月ごろ>

2020年6月 ひばり保育園

日にち	曜日	午前食			午後食			
		7~8ヶ月頃	9~12ヶ月頃	材料	7~8ヶ月頃	9~12ヶ月頃	材料	
1	15	月	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ		にんじん、大根	スープ	みそ汁	玉ねぎ、キャベツ
			チキンハンバーグ		鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、なたね油	納豆煮		ひきわり納豆、オクラ
2	16	火	おかゆ	軟飯	米	パン粥	トースト	食パン、粉ミルク
			スープ	すまし汁	玉ねぎ、キャベツ	スープ		にんじん、キャベツ
			焼き魚		白身魚	豚肉の炒め煮		豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、なたね油
3	17	水	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ	みそ汁	キャベツ、にんじん	スープ	すまし汁	キャベツ、玉ねぎ
			高野豆腐と野菜の煮物		高野豆腐、玉ねぎ	焼き魚		白身魚
4	18	木	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ		にんじん、いんげん	スープ	みそ汁	いんげん、大根
			鶏肉と野菜の炒め物		鶏ひき肉、玉ねぎ、なたね油	魚のミルク煮		白身魚、粉ミルク
5	19	金	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ	みそ汁	小松菜、にんじん	スープ		小松菜、大根
			しらす和え		しらす、大根	豆腐ステーキ		豆腐、片栗粉、なたね油
6	20	土	おかゆ	軟飯	米	豆粥		米、大豆
			スープ		じゃがいも、キャベツ、にんじん	スープ	すまし汁	じゃがいも、キャベツ、にんじん
			そばろ煮		豚ひき肉、片栗粉			
8	22	月	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ	すまし汁	にんじん、ブロッコリー	スープ	みそ汁	ブロッコリー、玉ねぎ
			つくね焼き		鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉	小判焼き		ひきわり納豆、片栗粉、なたね油
9	23	火	おかゆ	軟飯	米	にゅうめん		そうめん、にんじん、いんげん
			スープ	みそ汁	玉ねぎ、いんげん			
			焼き魚		白身魚	豚肉の炒め煮		豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、なたね油
10	25	水 / 木	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ	すまし汁	いんげん、大根	スープ	みそ汁	大根、にんじん
			煮豆腐		豆腐、にんじん	焼き魚		白身魚
11	24	木 / 水	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ		にんじん、キャベツ	スープ	すまし汁	いんげん、キャベツ
			鶏肉団子		鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉	小豆煮		小豆
12	30	金 / 火	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米
			スープ	みそ汁	小松菜、もやし	スープ		小松菜、もやし
			ムニエル風		白身魚	豚肉と野菜の煮物		豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉
13	27	土	おかゆ	軟飯	米	しらす粥		米、しらす、キャベツ
			スープ		さつまいも、キャベツ、にんじん	スープ	すまし汁	さつまいも、キャベツ、にんじん
			高野豆腐の煮物		高野豆腐			
29	月	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米	
		スープ	みそ汁	大根、もやし	スープ	すまし汁	大根、もやし	
		チキンハンバーグ		鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、なたね油	白身魚のみそ煮		白身魚	
26	金	おかゆ	軟飯	米	おかゆ	軟飯	米	
		スープ	すまし汁	キャベツ、玉ねぎ	スープ		キャベツ、にんじん	
		白身魚のスープ煮		白身魚	大豆と野菜の炒め煮		大豆、玉ねぎ、なたね油	

\*毎日、セロリ、ごぼうなどの野菜スティックと、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいもの芋スティックが付きます。

\*10ヶ月以降は材料のほかに、調味料（塩、しょうゆ、味噌、砂糖）で味付けをします。

\*食材の入荷により献立が変わる場合もあります。