



6月 明の守なかざき園 離乳食(初期)献立表

※ 初期食は、食材をすりつぶして提供しています。
 ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。

献立種類	1日平均				
	栄養素	1杯 -	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	39 kcal	1.3 g	0.2 g	8.8 g	0 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		時間	献立名
1	木	昼	キャベツ 玉葱 粥		キャベツ 玉葱	米			
2	金	昼	豆腐 かぼちゃ 粥	充填豆腐	かぼちゃ	米			
3	土	昼	じゃがいも 人参 粥		人参	じゃがいも 米			
5	月	昼	だいこん 人参 粥		大根 人参	米			
6	火	昼	キャベツ ブロッコリー 粥		キャベツ ブロッコリー	米			
7	水	昼	豆腐 さつまい 粥	充填豆腐		さつまい 米			
8	木	昼	ブロッコリー じゃがいも 粥		ブロッコリー	じゃがいも 米			
9	金	昼	かぼちゃ 白菜 粥		かぼちゃ 白菜	米			
10	土	昼	人参 だいこん 粥		人参 大根	米			
12	月	昼	玉葱 キャベツ 粥		玉葱 キャベツ	米			
13	火	昼	ブロッコリー かぼちゃ 粥		ブロッコリー かぼちゃ	米			
14	水	昼	じゃがいも 玉葱 粥		玉葱	じゃがいも 米			
15	木	昼	たら 人参 粥	白糸たら	人参	米			
16	金	昼	ブロッコリー 玉葱 粥		ブロッコリー 玉葱	米			
19	月	昼	かぼちゃ だいこん 粥		かぼちゃ 大根	米			
20	火	昼	ブロッコリー キャベツ 粥		ブロッコリー キャベツ	米			
21	水	昼	人参 玉葱 粥		人参 玉葱	米			
22	木	昼	じゃがいも 白菜 粥		白菜	じゃがいも 米			
23	金	昼	さつまい 玉葱 粥		玉葱	さつまい 米			
24	土	昼	豆腐(木綿) ブロッコリー 粥	木綿豆腐		ブロッコリー 米			
26	月	昼	さつまい 人参 粥		人参	さつまい 米			
27	火	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱	米			
28	水	昼	ブロッコリー だいこん 粥		ブロッコリー 大根	米			
29	木	昼	じゃがいも 玉葱 粥		玉葱	じゃがいも 米			
30	金	昼	たら 人参 粥	白糸たら	人参	米			



6月 明の守なかざき園 離乳食(中期)献立表

※ 中期食は、食材をみじんぎりサイズにカットしています。
 ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。

献立種類	1日平均					
	栄養素	1杯分 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	105 kcal		4.4 g	0.9 g	21.2 g	0.3 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				おやつ		
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名	さいりょう
1	木	昼	鶏とキャベツのみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏みそ	キャベツ ほうれん草,玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
2	金	昼	豆腐の煮物 南瓜のみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	アロギア かぼちゃ,玉葱	さとう さとう 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ'マパ'ビ-煎餅
3	土	昼	じゃが芋のそぼろ煮 人参の甘煮 粥	鶏みそ	人参,玉葱	じゃがいも,さとう,片栗粉 さとう 米	うすくち醤油,和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらす加煎餅
5	月	昼	魚のあんかけ煮 大根のお浸し 粥	黄金がし	ほうれん草 大根,人参	さとう,片栗粉 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
6	火	昼	鶏とキャベツのみそ煮 アロギアのお浸し 粥	鶏みそ	キャベツ アロギア,玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも,塩
7	水	昼	豆腐のだし煮 さつま芋の甘煮 粥	充填豆腐	人参 玉葱	さつま芋,さとう 米	うすくち醤油,和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆華と小松菜煎餅
8	木	昼	魚とアロギアの煮物 じゃが芋のみそ煮 粥	白糸たら みそ	アロギア 玉葱	さとう じゃがいも,さとう 米	濃口醤油,和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ'マパ'ビ-煎餅
9	金	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 粥	鶏みそ	かぼちゃ 白菜,人参	さとう,片栗粉 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	小魚せんべい	小魚わパ'イ
10	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 粥	充填豆腐	人参 大根,ほうれん草	さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
12	月	昼	豆腐(木綿)の煮物 キャベツのお浸し 粥	木綿豆腐	玉葱 キャベツ,人参	さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも,塩
13	火	昼	しらすとアロギアのくず煮 南瓜の甘煮 粥	しらす干し	アロギア かぼちゃ,人参	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
14	水	昼	じゃが芋の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏みそ	ほうれん草,玉葱	じゃがいも,さとう,片栗粉 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ'マパ'ビ-煎餅
15	木	昼	魚と玉葱の煮物 白菜のお浸し 粥	白糸たら	玉葱 白菜,人参	さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
16	金	昼	鶏とじゃが芋のみそ煮 トマトのだし煮 粥	鶏みそ	トマト,アロギア	じゃがいも,さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらす加煎餅
19	月	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のみそ煮 粥	鶏みそ みそ	かぼちゃ 大根,人参	さとう,片栗粉 さとう 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚わパ'イ
20	火	昼	魚とアロギアの煮物 キャベツのお浸し 粥	黄金がし	アロギア キャベツ,人参	さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆華と小松菜煎餅
21	水	昼	鶏のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏みそ	人参 ほうれん草,玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	蒸しがぼちゃ	かぼちゃ
22	木	昼	鶏とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し 粥	鶏みそ	白菜,人参	じゃがいも,さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
23	金	昼	魚と大根のみそ煮 さつま芋の煮物 粥	白糸たら,みそ	大根 玉葱	さとう さつま芋,さとう 米	和風だし 濃口醤油,和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ'マパ'ビ-煎餅
24	土	昼	豆腐(木綿)のだし煮 人参の甘煮 粥	木綿豆腐	アロギア 人参,玉葱	さとう 米	うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
26	月	昼	大根のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 粥	鶏みそ	大根 人参	さとう,片栗粉 さつま芋,さとう 米	うすくち醤油,和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
27	火	昼	豆腐のみそ煮 南瓜の煮物 粥	充填豆腐,みそ	ほうれん草 かぼちゃ,玉葱	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	小魚せんべい	小魚わパ'イ
28	水	昼	しらすとアロギアのくず煮 大根の煮物 粥	しらす干し	アロギア 大根,人参	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ'マパ'ビ-煎餅
29	木	昼	鶏とじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	鶏みそ	ほうれん草,玉葱	じゃがいも,さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
30	金	昼	魚のみそ煮 アロギアのお浸し 粥	白糸たら,みそ	人参 アロギア,玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋