



# 6月 明の守たまつ保育園 離乳食(完了)献立表

※ 完了食は、食材を約1cm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 <sup>+</sup>	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	232 kcal	8 g	1.7 g	48.1 g	0.9 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	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		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 清汁 ごはん	鶏肉,みそ	ほうれん草,玉葱	さとう ほうれん草,玉葱	和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	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 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ ワカメ	アスパラ 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 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅
3	土	昼	じゃが芋のそぼろ煮 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	鶏ミソ みそ	人参,玉葱 小松菜	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 さとう 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 味噌汁 ごはん	黄金カレイ	ほうれん草 大根,人参 玉葱	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 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 アスパラのお浸し 清汁 ごはん	鶏肉,みそ	アスパラ アスパラ,玉葱 しめじ	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	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 味噌汁 ごはん	充填豆腐 ワカメ,みそ	人参 玉葱	さつま芋,さとう 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	ほうれん草と小松菜煎餅
8	木	昼	魚のフック煮 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	白糸たら みそ	アスパラ 玉葱 ほうれん草	さとう じゃがいも,さとう 米	フック煮,アスパラ 和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅
9	金	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	鶏ミソ,みそ	かぼちゃ 白菜,人参 玉葱	さとう,片栗粉 米	和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	果物(バナナ)	バナナ
10	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 大根,ほうれん草 しめじ	さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし 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 清汁 ごはん	木綿豆腐	玉葱 アスパラ,人参 しいたけ	さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	ふかしポテト	じゃがいも,塩
13	火	昼	しらすとアスパラのくず煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アスパラ かぼちゃ,人参 玉葱	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油,和風だし 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 清汁 ごはん	鶏ミソ,みそ ワカメ	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 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅
15	木	昼	魚と玉葱の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	白糸たら みそ	玉葱 白菜,人参	さとう さとう そうめん 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし 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 清汁 ごはん	鶏小間肉,みそ	トマト,アスパラ 玉葱	じゃがいも,さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	しらす&わかめせんべい	しらす加煎餅
17	土	昼	豆腐のあんかけ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 人参 なす	さとう,片栗粉 さつま芋,さとう 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
19	月	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	鶏ミソ みそ	かぼちゃ 大根,人参	さとう,片栗粉 さとう うどん 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	果物(オレンジ)	和み
20	火	昼	魚とアスパラの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金カレイ みそ	アスパラ アスパラ,人参 フック煮	さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	ほうれん草と小松菜煎餅
21	水	昼	鶏のみそ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏肉,みそ ワカメ	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 アスパラ	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
22	木	昼	牛とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し スープ ごはん	牛小間肉	白菜,人参 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 鶏がらスープ	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 清汁 ごはん	白糸たら,みそ	大根 玉葱 ほうれん草	さとう さつま芋,さとう 米	和風だし 濃口醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅
24	土	昼	豆腐(木綿)のだし煮 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 ワカメ,みそ	アスパラ 人参,玉葱	さとう 米	うすくち醤油,和風だし 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 味噌汁 ごはん	鶏ミソ みそ	大根 人参 フック煮	さとう,片栗粉 さつま芋,さとう 米	うすくち醤油,和風だし 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 清汁 ごはん	充填豆腐,みそ	ほうれん草 かぼちゃ,玉葱 えのき	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	小魚せんべい	小魚ハイハイ
28	水	昼	しらすとアスパラのくず煮 大根の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アスパラ 大根,人参 アスパラ	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 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅
29	木	昼	魚のフック煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 ワカメ,みそ	ほうれん草,玉葱	じゃがいも,さとう 米	フック煮,アスパラ うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	果物(バナナ)	バナナ
30	金	昼	魚のみそ煮 アスパラのお浸し 清汁 ごはん	白糸たら,みそ	人参 アスパラ,玉葱 なす	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,塩	3時	ふかし芋	さつま芋