

6月 離乳食献立表

2026年度
相愛保育園

曜日	日			前期（生後5～6ヶ月） おもゆ～つぶし粥	中期（生後7～8ヶ月） つぶし粥～全粥	後期（9～11ヶ月） 全粥～軟飯
月	1	15	29	1,15) 野菜スープ ペースト（じゃが芋・大根） 29) 野菜スープ ペースト（じゃが芋・きゅうり）	1,15) 鶏肉とじゃが芋のスープ 大根きざみ 29) 鶏肉とじゃが芋のスープ きゅうりきざみ	1,15) 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根と人参のサラダ 29) 鶏肉とじゃが芋の煮物 きゅうりともやしのサラダ
火	2	16	30	2,16) 野菜スープ ペースト（人参・きゅうり） 30) 野菜スープ ペースト（キャベツ・人参）	2,16) 鶏肉と人参のスープ きゅうりきざみ 30) 鶏肉と人参のスープ キャベツきざみ	2,16) 鶏肉と人参の煮物 きゅうりと卵のサラダ 30) 鶏肉と人参の煮物 マカロニサラダ
水	3	17		野菜スープ ペースト（なす・トマト）	鶏肉となすのスープ トマトきざみ	鶏肉となすの煮物 トマトとツナのサラダ
木	4	18		魚入り野菜スープ ペースト（ほうれん草・南瓜）	魚と南瓜のスープ ほうれん草きざみ	魚と南瓜の煮物 ほうれん草の和え物
金	5	19		野菜スープ ペースト（玉ねぎ・キャベツ）	鶏肉と玉ねぎのスープ キャベツきざみ	鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物
土	6	20		野菜スープ ペースト（人参・きゅうり）	鶏肉とキャベツのスープ きゅうりきざみ	鶏肉とキャベツの煮物 きゅうりの和え物
月	8	22		豆腐入り野菜スープ ペースト（キャベツ・大根）	豆腐と大根のスープ キャベツきざみ	豆腐と大根の煮物 キャベツときゅうりのサラダ
火	9	23		野菜スープ ペースト（人参・小松菜）	鶏肉と人参のスープ 小松菜きざみ	鶏肉と人参の煮物 もやしと小松菜の和え物
水	10	24		野菜スープ ペースト（じゃが芋・玉ねぎ）	鶏肉とじゃが芋のスープ 人参きざみ	鶏肉とじゃが芋の煮物 人参とツナのサラダ
木	11	25		野菜スープ ペースト（玉ねぎ・きゅうり）	鶏肉と玉ねぎのスープ きゅうりきざみ	鶏肉と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参のサラダ
金		26		魚入り野菜スープ ペースト（ブロッコリー・キャベツ）	魚とブロッコリーのスープ キャベツきざみ	魚とブロッコリーの煮物 キャベツのサラダ
土	13			野菜スープ ペースト（なす・人参）	鶏肉と人参のスープ なすきざみ	鶏肉と人参の煮物 なすのおかか和え
	誕生会 12日（金）			野菜スープ ペースト（キャベツ・玉ねぎ）	鶏肉と玉ねぎのスープ キャベツきざみ	鶏肉と玉ねぎの煮物 スパゲティサラダ

「だし」を使ってみましょう

こりすさんたちは、離乳食を通してそれぞれの食材が持つ素材の味を知っていきます。

離乳食に「だし」を取り入れると、自然の旨味で美味しさを引き立てることができますよ。

◇だし汁を離乳食に取り入れる順番◇

- 1.ゴックン期（生後5～6ヶ月頃）：昆布だし
- 2.モグモグ期（生後7～8ヶ月頃）：かつおだし
- 3.カミカミ期（生後9～11ヶ月頃）：煮干しのだし汁
- 4.パクパク期（生後12～15ヶ月頃）：しいたけのだし汁

たくさん作って冷凍しておくとう便利です♪

※市場の関係で献立が変わる場合があります。ご了承ください。

給食担当（兼畑・武永・有川・佐藤）