



令和8年6月 離乳食献立表



三萩野保育園

			1(月) 15(月)	2(火) 18(木)	3(水) 17(水)	4(木) 26(金)	5(金)	6(土) 20(土)	8(月) 19(金)	9(火) 24(水)
昼食	初期	1~2回食	10倍粥 トマトペースト オニオンスープ	煮込みスパゲッティ 野菜スープ	10倍粥 にんじんペースト オニオンスープ	10倍粥 白身魚のすり流し そうめん汁	10倍粥 キャベツペースト キャロットスープ	パン粥 野菜のペースト キャロットスープ	10倍粥 玉ねぎペースト 豆腐汁	10倍粥 野菜ペースト トマトスープ
	中期	2回食	7倍粥 トマトペーストのそぼろ煮 オニオンスープ	煮込みスパゲッティ 野菜スープ	7倍粥 にんじんのそぼろ煮 わかめスープ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁	7倍粥 ささみとキャベツの煮物 玉ねぎのみそ汁	パン粥 野菜のそぼろ煮 わかめスープ	7倍粥 彩り野菜と豆腐の煮物 豆腐のみそ汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 トマトオクラスープ
	後期	3回食	5倍粥 トマトペーストのそぼろ煮 オニオンスープ	煮込みスパゲッティ 野菜スープ	5倍粥 にんじんのそぼろ煮 わかめスープ	5倍粥 白身魚と野菜の煮物 そうめん汁	5倍粥 ささみとキャベツの煮物 玉ねぎのみそ汁	パン粥 野菜のそぼろ煮 わかめスープ	5倍粥 彩り野菜と豆腐の煮物 豆腐のみそ汁	5倍粥 野菜のそぼろ煮 トマトオクラスープ
おやつ	初期		なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし
	中期		野菜粥	そぼろ粥	わかめ粥	白身魚のおじゃ	ささみにんじん粥	そぼろ粥	にんじん蒸しパン オニオンスープ	トマト粥
	後期									
			10(水) 23(火)	11(木)	12(金) 25(木)	13(土) 27(土)	16(火) 30(火)	22(月)	29(月)	<p>水分補給のポイント！</p> <p>子どもは大人よりも身体の水分量が多いため発熱や汗をかくことで脱水症状をおこしやすいです。特にこの時期は、たくさん汗をかくため、こまめな水分補給が必要です。水分補給には麦茶や白湯(さゆ)がよいでしょう。</p> 
昼食	初期	1~2回食	10倍粥 マッシュポテト にんじんスープ	10倍粥 白身魚のすり流し にんじんスープ	10倍粥 にんじんペースト 小松菜スープ	煮込みうどん バナナ	10倍粥 白身魚のすり流し にんじんスープ	10倍粥 キャベツペースト オニオンスープ	10倍粥 豆腐ペースト かぼちゃスープ	
	中期	2回食	7倍粥 春雨と野菜の煮物 じゃがいものポタージュ	7倍粥 白身魚とトマトの煮物 にんじんのみそ汁	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 小松菜スープ	そぼろ入り煮込みうどん バナナ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 もずく汁	7倍粥 ささみとキャベツの煮物 コーンクリームスープ	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	
	後期	3回食	5倍粥 春雨と野菜の煮物 じゃがいものポタージュ	5倍粥 白身魚とトマトの煮物 にんじんのみそ汁	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 小松菜スープ	そぼろ入り煮込みうどん バナナ	5倍粥 白身魚と野菜の煮物 もずく汁	5倍粥 ささみとキャベツの煮物 コーンクリームスープ	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	
おやつ	初期		なし	なし	なし	なし	なし	なし	なし	
	中期		野菜粥	白身魚とトマトのおじゃ	ツナと小松菜のおじゃ	そぼろ粥	おほかおじゃ	コーンクリーム粥	かぼちゃ粥	
	後期									

*月齢や離乳食の進み具合によって食材の硬さや大きさを変えています