



# 令和5年度6月離乳食献立表



足利市役所保育課給食

日付	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期	
5 ・ 19	月	〈おかゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈じゃが野菜煮〉 〈バナナヨーグルト〉	〈おかゆ〉 〈大豆煮〉 〈フルーツチーズあえ〉	〈野菜ジュース〉 〈軟飯〉 〈ヒーンズカレー〉 〈フルーツチーズあえ〉 〈ココアミルク〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
		〈パンがゆ〉 〈青菜煮〉 〈トマトスープ〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈黄身オムレツ〉 〈トマトスープ〉 〈バナナ〉	〈パンがゆ〉 〈青菜オムレツ〉 〈トマトスープ〉 〈バナナ〉	〈パン〉 〈青菜のオムレツ〉 〈トマトスープ〉 〈バナナ〉 〈豆乳かぼちゃプリン〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
7 ・ 21	水	〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈野菜煮〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈大豆の煮込み〉 〈野菜煮〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈豚肉と大豆の煮込み〉 〈ピーマンともやしのナムル〉 〈バナナ〉	〈軟飯〉 〈豚肉と大豆の煮込み〉 〈ピーマンともやしのナムル〉 〈牛乳〉 〈もっちり米粉バナナパン〉 〈ヨーグルト〉
		〈おかゆ〉 〈マッシュポテト〉 〈野菜スープ〉 〈オレンジ〉	〈おかゆ〉 〈新じゃが煮〉 〈野菜スープ〉 〈オレンジ〉	〈おかゆ〉 〈新じゃが煮〉 〈野菜スープ〉 〈オレンジ〉	〈軟飯〉 〈新じゃがのそぼろ煮〉 〈野菜スープ〉 〈オレンジ〉 〈牛乳〉 〈ごまラスク〉
9 ・ 23	金	〈おかゆ〉 〈麩煮〉 〈豆腐煮〉	〈おかゆ〉 〈トマト煮〉 〈豆腐煮〉	〈おかゆ〉 〈煮魚〉 〈味噌汁〉	〈軟飯〉 〈煮魚〉 〈味噌汁〉 〈発酵乳〉 〈菓子(鉄入り)〉 〈ヨーグルト〉
		〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈しらすかゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜/パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈飲み物〉 〈菓子〉
12 ・ 26	月	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈野菜煮〉	〈おかゆ〉 〈豆腐煮〉 〈ひじき煮〉	〈野菜ジュース〉 〈軟飯〉 〈豆腐と鶏の味噌煮〉 〈ひじきのサラダ〉 〈牛乳〉 〈フルーツコーンフレーク〉 〈牛乳〉
		〈おかゆ〉 〈玉ねぎと麩煮〉 〈マッシュポテト〉	〈おかゆ〉 〈玉ねぎと麩煮〉 〈じゃがいも煮〉	〈おかゆ〉 〈豚すき風〉 〈ポテトサラダ風〉	〈軟飯〉 〈豚すき風〉 〈ポテトサラダ〉 〈牛乳〉 〈豆乳ブラウニー〉 〈牛乳〉
13 ・ 27	火	〈おかゆ〉 〈野菜煮〉 〈おひたし〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈ささみ煮〉 〈おひたし〉 〈バナナ〉	〈おかゆ〉 〈鶏のさっぱり煮〉 〈おひたし〉 〈バナナ〉	〈軟飯〉 〈鶏のさっぱり煮〉 〈小松菜のナムル〉 〈バナナ〉 〈ヨーグルトミルク〉 〈菓子〉 〈ヨーグルト〉
		〈パンがゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈野菜煮〉 〈あまなつ〉	〈パンがゆ〉 〈白身魚ほぐし〉 〈野菜煮〉 〈あまなつ〉	〈パンがゆ〉 〈魚のガーリックソテー〉 〈野菜スープ〉 〈あまなつ〉	〈パン〉 〈魚のガーリックソテー〉 〈かんぴょう汁〉 〈あまなつ〉 〈りんごゼリー〉 〈菓子〉 〈牛乳〉
2 ・ 16 ・ 30	金	〈おかゆ〉 〈白身魚ペースト〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈白身魚ほぐし〉 〈スープ〉	〈おかゆ〉 〈ツナ餃子煮〉 〈スープ〉	〈軟飯〉 〈ツナ餃子〉 〈中華スープ〉 〈発酵乳〉 〈菓子(鉄入り)〉 〈ヨーグルト〉
		〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈パンがゆ〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉	〈総菜/パン〉 〈粉ミルク〉 〈ヨーグルト〉 〈飲み物〉 〈菓子〉

※完了期(12ヵ月)になると、午前・午後のおやつを食べます。  
※献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

## 【離乳食のとりみづけ】

離乳食は順調ですか？食べてくれない、献立のレパートリーが広がらないなどなど、それぞれ悩みがあるかもしれません。パサついた食品や逆に水っぽい食品は、お子さんにとって、口の中で上手にまとめてゴックンするのが難しい食品です。そこで、'とりみづけ'をおすすめします。方法によって食感や味にも変化がつかうのでぜひお試しください。

### とりみづけのアイディア

- ☆片栗粉……片栗粉と水を1:3くらいで溶いて、煮たつたところに手早く加えて混ぜます。
- ☆じゃがいも……生のまますりおろして、煮たつたところに加えます。
- ☆ヨーグルト……和えもの等に加えて混ぜます。
- ☆高野豆腐……水に戻さずすりおろして、野菜の煮物などに加えると、適度なとりみがつきます。
- ☆麩……水に戻さずすりおろして、煮物などに加えると、少しぼてっとして食べやすくなります。

