



# 6月の離乳食こんだて



2019年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
1	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
3	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
4	火	豆腐粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根 さつまい
		豆腐粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根 さつまい ほうれん草
5	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
6	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
7	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		パン粥 ポトフ風煮 野菜スープ	ぼん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
8	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
10	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 肉じゃが 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
11	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
12	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
13	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		煮込みうどん じゃが芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
14	金	人参粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		人参粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
15	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
17	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根
18	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草
19	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 肉豆腐 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参
20	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
		煮込みうどん さつまい芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい
21	金	きゃべつ粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		きゃべつ粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
22	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参
24	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
25	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
26	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
		5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根
27	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
28	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参
29	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参
		5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

離乳食って？ 噛むことについて



- 月齢が進むにつれて母乳だけでは栄養が不足してきます。
- いろいろな食品を食べることで、味覚を育てます。

▲離乳食は、赤ちゃんの成長に大切な役割を果たします。味覚を育て、栄養を摂るための大切な時期です。