

令和4年度

# 6月離乳食献立表



<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って煮汁を十分に含ませます。



初期： 柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのばす。  
 中期： 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのばす。  
 柔らかく煮たものを手づかみができる大きさと与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。



八尾市子ども若者部子ども施設運営課

	初 期		中 期 ・ 後 期		補 食 (後期)		
1 (水)	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	手作りウインナー 豚ミンチ みそ	
2 (木)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 じゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	おろし煮 じゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃプリン風 かぼちゃ 粉寒天
3 (金)		つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚		煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	魚のホイル焼 白身魚 油	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
4 (土)	おじや	ペースト煮 高野豆腐		おじや	きざみ煮 高野豆腐		
6 (月)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	煮奴 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃがバター じゃが芋 バター
7 (火)	おかゆ	ベトベト煮 じゃこ ふ	おろし煮 じゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 じゃべつ たまねぎ にんじん	★にんじんとりんごのゼリー ゼリー にんじんジュース りんごジュース
8 (水)		グリーンパン粥 食パン チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐		グリーンパン粥 食パン チンゲン菜 たまねぎ にんじん	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	さつま芋の甘煮 さつま芋
9 (木)	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん	マッシュ さつま芋	おかゆ	魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん	角煮 さつま芋	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
10 (金)	おかゆ	つぶし煮 じゃこ じゃべつ たまねぎ にんじん	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	おかゆ	サイコロ煮 じゃこ じゃべつ たまねぎ にんじん	ごままぶし じゃが芋 白ごま	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
11 (土)		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	豆腐のあんかけ 豆腐 こまつ菜 たまねぎ かたくり粉		あけぼのがゆ おかゆ にんじん	豆腐のあんかけ 豆腐 こまつ菜 たまねぎ かたくり粉	
13 (月)	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ じゃべつ たまねぎ かたくり粉	ペースト煮 にんじん	おかゆ	とろとろ煮 じゃこ じゃべつ たまねぎ かたくり粉	人参グラッセ にんじん 油	むしパン 小麦粉、バター 牛乳、レーズン
14 (火)		つぶしうどん うどん こまつ菜 たまねぎ にんじん	すり流し汁 豆腐 かたくり粉		煮込みうどん うどん こまつ菜 たまねぎ にんじん	豆腐ステーキ 豆腐 油	かぼちゃのきんつば かぼちゃ 小麦粉

15 (水)	おかゆ とろとろ煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	りんご煮 りんご	おかゆ 魚のスープ煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	りんご煮 りんご	ココロポテト じゃが芋 きな粉
16 (木)	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
17 (金)	おかゆ 魚とポテトのマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ かわりコロケ 白身魚 じゃが芋 かたくり粉	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	チーズビスケット 小麦粉 ピピチーズ バター、牛乳、油
18 (土)	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	おろし煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	豆腐がゆ おかゆ 豆腐	おろし煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	
20 (月)	おかゆ 豆腐ペースト 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ 煮奴 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	あべ川寒天 粉寒天 きな粉
21 (火)	つぶしそうめん そうめん じゃこ たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	煮込みそうめん そうめん じゃこ たまねぎ にんじん	ブロッコリー-のつぶし煮 ブロッコリー	かぼちゃまんじゅう かぼちゃ かたくり粉
22 (水)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	おろし煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のほぐし煮 白身魚	おろし煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
23 (木)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	スティックポテト じゃが芋 油
24 (金)	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	マッシュ かぼちゃ	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 こまつ菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	角煮 かぼちゃ	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
25 (土)	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 こまつ菜 たまねぎ にんじん	
27 (月)	おかゆ おろし煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ	ペースト煮 にんじん	おかゆ おろし煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ	人参グラッセ にんじん 油	さつま芋のごま団子 さつま芋 白ごま、油
28 (火)	おかゆ 魚とポテトのマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 大豆入りおやき ゆで大豆 じゃが芋 かたくり粉	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	上新粉クッキー 小麦粉、上新粉 レーズン、油
29 (水)	おかゆ 豆腐ペースト 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ 煮奴 豆腐	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	煮りんご りんご
30 (木)	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	マッシュ さつま芋	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	角煮 さつま芋	ふらスク ふ バター

