
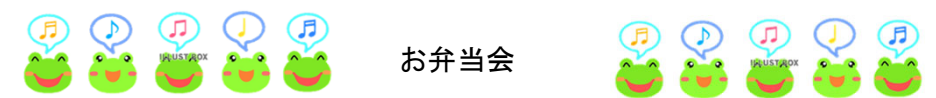
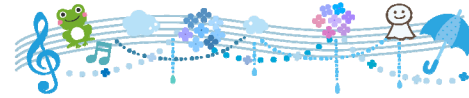


6月 幼児食献立表

日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	
	1 火	ご飯 納豆みそ チーズちくわ揚げ 切干大根の和え物 ソーメン汁	白米 納豆 みそ チーズ ちくわ 卵 小麦粉 油 切干大根 胡瓜 人参 ツナ缶 ソーメン ねぎ	りんご	チーズサブレ 牛乳 バター 砂糖 卵 粉チーズ 牛乳		16 水	五穀米ご飯 魚の和風マヨ焼き 麩チャンプルー すまし汁	白米 五穀米 白身魚 福神漬け マヨネーズ トマト 人参 もやし 小松菜 豚肉 車麩 卵 ワカメ エノキ茸 ねぎ	バナナ	さつま芋ドーナツ 牛乳 卵 砂糖 油 小麦粉 さつま芋 ベーキングパウダー	
	2 水	玄米ご飯 サバのゆかり焼き 肉じゃが みそ汁	白米 発芽玄米 サバ ゆかりふりかけ ブロッコリー じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき Gピース 白菜 椎茸 ねぎ みそ	オレンジ	お好み焼き 牛乳 ツナ缶 キャベツ 人参 卵 お好み焼きミックス 油 ねぎ		17 木	ゆかりご飯 豚カツ もやしの和え物 ゆし豆腐	白米 ゆかり 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油 ブロッコリー もやし ツナ缶 人参 青しそ 青しそドレ ゆし豆腐 ねぎ	りんご	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	
	3 木	ひじき入ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	スパゲティ 合挽 ひじき 玉ねぎ コーン 人参 Gピース レタス 胡瓜 リンゴ 赤ピーマン ワカメ 長ネギ	グレープ フルーツ	じゃこ天おにぎり 牛乳 白米 シラス 天かす めんつゆ		18 金	ご飯 鮭オーロラソース焼き ひじき炒め なめこ汁	白米 鮭 マヨネーズ ブロッコリー ひじき 人参 豚肉 ならしらたき なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	パイナップル	大学芋 牛乳 さつま芋 ごま	
	4 金	もちぎびご飯 魚フライタルタルソース かみかみあえ 大根のみそ汁	白米 もちぎび 白身魚 卵 パン粉 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ サキイカ キャベツ 人参 胡瓜 ごま油 大根 油揚げ ねぎ	パイナップル	ハニークリームトースト 牛乳 パン 生クリーム 砂糖 はちみつ バター		19 土	生姜焼き丼 胡瓜とちくわの和え物 ワカメのみそ汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ちくわ 人参 野菜ドレ ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ 	
	5 土	ポークチャーハン 春雨サラダ 鶏スープ	白米 ポーク コーン 玉ねぎ 小松菜 ごま油 卵 春雨 胡瓜 人参 ツナ缶 鶏むね肉 白菜 しめじ ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ 		21 月	シンデレラカレー コールスローサラダ コンソメスープ	白米 豚ミンチ 豚レバー 玉ねぎ 南瓜 じゃが芋 Gピース キャベツ 卵 胡瓜 トマト シーザードレ 玉ねぎ 人参 セロリ	オレンジ	小豆蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 豆乳 砂糖 小豆	
	7 月	ビビンバ丼 胡瓜の昆布甘酢あえ アーサ汁	白米 豚肉 人参 玉ねぎ なら もやし 胡瓜 昆布 アーサ えのき茸 ねぎ みそ	オレンジ	ピザまん 牛乳 ホットケーキミックス オリーブオイル チーズ ピザソース ウインナー		22 火	ご飯 ユーリンチー ジャーマンポテト ワカメスープ	白米 鶏肉 長ネギ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウインナー パセリ ワカメ 玉ねぎ	グレープ フルーツ	バースディケーキ 野菜ジュース	
	8 火	 お弁当会						24 木	麦ご飯 魚のカレームニエル ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁	白米 押し麦 白身魚 トマト 小麦粉 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 豚肉 卵 大根 油揚げ ねぎ みそ	りんご	キャロットケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 人参 ホットケーキミックス
	9 水	パン ホワイトシチュー ケチャップウインナー 野菜サラダ	パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 鶏肉 Gピース 牛乳 ウインナー レタス 胡瓜 トマト	バナナ	いなりすし お茶 いなりの皮 白米 ごま たくあん		25 金	三枚肉そば カリカリ胡瓜 クーフィリチー	三枚肉 沖縄そば ねぎ かまぼこ 胡瓜 ごま ベーコン 昆布 人参 こんにやく なら	オレンジ	ジュシーおにぎり 焼ししゃも 白米 ひじき 人参 ツナ缶 なら	
	10 木	ご飯 さんまの蒲焼 中華サラダ うどん汁	白米 さんま トマト イカ キャベツ 胡瓜 人参 うどん いなり揚げ 長ネギ	パイナップル	ソフルヨーグルト ビスケット		26 土	ドライカレー ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁	白米 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン りんご ブロッコリー 人参 白菜 しめじ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ 	
	11 金	ふりかけご飯 ミートボール 南瓜サラダ 白菜と春雨のみそ汁	白米 ふりかけ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 ブロッコリー 南瓜 卵 チーズ レーズン マヨネーズ 白菜 春雨 ねぎ みそ	りんご	ボンデドーナツ 牛乳 卵 油 砂糖 きなこ ボンデQミックス		28 月	もちぎびご飯 カラフル麻婆豆腐 ごぼうサラダ すまし汁	白米 もちぎび 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 人参 ごま マヨネーズ ワカメ 大根 ねぎ	オレンジ	アメリカンドック 牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 油	
	12 土	炊き込みご飯 ホウレン草の和え物 鶏汁	白米 ツナ缶 ひじき 小松菜 ホウレン草 人参 ちくわ 鶏肉 冬瓜 人参 こんにやく ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ 		29 火	ご飯 魚のオランダ揚げ 昆布煮豆 キャベツのみそ汁	白米 白身魚 玉ねぎ 人参 パセリ 天ぷら粉 昆布 人参 大根 大豆 キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	りんご	フレンチトースト 牛乳 食パン 卵 砂糖 牛乳	
	14 月	ご飯 チキンのカレーチーズ焼き キャベツの和え物 みそ汁	白米 鶏肉 粉チーズ カレー粉 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 ひじき ツナ缶 厚揚げ 白菜 ねぎ みそ	ヨーグルトあえ	ちんびん 牛乳 小麦粉 砂糖 黒糖 ベーキングパウダー 油		30 水	海鮮焼きそば 胡瓜の和え物 ポテトフライ アーサ汁	豚肉 イカえび 玉ねぎ 人参 キャベツ なら 中華麺 胡瓜 シラス コーン フライドポテト アーサ 大根 ねぎ	バナナ	みそおにぎり 人参スティック 白米 みそ ツナ缶 砂糖 油	
	15 火	ご飯 はんぺんチーズフライ 人参しりしり キャベツのみそ汁	白米 はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉 油 トマト 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ なら 卵 キャベツ しめじ ねぎ みそ	オレンジ	チョコバナナスコーン 牛乳 バター 牛乳 ホットケーキミックス チョコ バナナ		 <ul style="list-style-type: none"> ※ 23日(水)は慰霊の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。 					

※ 6/30(水)の海鮮焼きそばにエビが入ります。まだ食べた事のない子(園児)は、それまでに食べさせて見て下さい。



6月 離乳食 献立表



令和3年 つぼみ園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (8か月頃から)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (8か月頃から)
1 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	南瓜粥 オニオンスープ	16 水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト オニオンスープ 果汁	さつま芋粥 鶏汁
	中期	納豆全粥 魚のつぶし煮 切干大根のつぶしあえ ソーメン汁 果物			中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 つぶし麩チャンプルー煮 オニオンスープ 果物	
	後期	納豆軟飯 魚の煮つけ 切干大根の和え物 ソーメン汁 果物			後期	軟飯 魚のトマト煮 麩チャンプルー煮 すまし汁 果物	
2 水	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋マッシュ 白菜スープ 果汁	しらすおじや 野菜スープ	17 木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ すましスープ 果汁	ツナおじや 野菜スープ
	中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋サラダ ゆし豆腐 果物	
	後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 もやしの和え物 ゆし豆腐 果物	
3 木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじや じゃが芋スティック	18 金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	にゅうめん
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 鮭の野菜煮 ひじき炒め煮 豆腐のみそ汁 果物	
4 金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁	さつま芋おじや キャベツスープ	19 土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト すましスープ 果汁	お楽しみおやつ
	中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 大根のみそ汁 果物			中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ すまし汁 果物	
	後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 すまし汁 果物	
5 土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ 	21 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト コールスローサラダマッシュ 南瓜スープ 果汁	南瓜粥 胡瓜スティック
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 鶏スープ 果物			中期	全粥 ささみのつぶし煮 つぶしコールスローサラダ 南瓜スープ 果物	
	後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 鶏スープ 果物			後期	軟飯 ささみのミルク煮 コールスローサラダ 南瓜スープ 果物	
7 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜粥 鶏汁	22 火	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ すましスープ 果汁	バナナ パンケーキ
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 さつま芋の煮物 煮込みうどん汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 さつま芋の煮物 煮込みうどん 果物	
8 火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	にゅうめん	24 木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	鶏粥 大根スープ
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 魚のトマト煮 人参しりしり煮 大根のみそ汁 果物	
9 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト オニオンスープ 果汁	鮭おじや 野菜スープ	25 金	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋ペースト オニオンスープ 果汁	煮込みうどん
	中期	全粥 つぶし肉じゃが つぶし野菜サラダ すまし汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 じゃが芋の煮物 オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 肉じゃが 野菜サラダ すまし汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 オニオンスープ 果物	
10 木	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し サラダマッシュ すましスープ 果汁	おじや キャベツスープ	26 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ
	中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 つぶしサラダ 煮込みうどん汁 果物			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 白菜スープ 果物	
	後期	軟飯 魚のトマト煮 サラダ うどん汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 果物	
11 金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	おじや 南瓜スープ	28 月	初期	つぶし粥 マーボー豆腐ペースト 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	おじや 南瓜スープ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物			中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜の煮物 大根スープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁 果物			後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜の煮物 すまし汁 果物	
12 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物 大根スープ 果汁	お楽しみおやつ 	29 火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト キャベツスープ 果汁	にゅうめん
	中期	全粥 ささみのつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物			中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 野菜つぶし煮豆 キャベツのみそ汁 果物	
	後期	軟飯 ささみの煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物			後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜煮豆 キャベツのみそ汁 果物	
14 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ 白菜スープ 果汁	鶏おじや キャベツスープ	30 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 白菜のみそ汁 ヨーグルトあえ			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 煮奴 大根スープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 白菜のみそ汁 ヨーグルトあえ			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 煮奴 アーサ汁 果物	
15 火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁	鶏粥 蒸し南瓜	 ※ 23日(水)は慰霊の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。			
	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁 果物					
	後期	軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり キャベツのみそ汁 果物					

離乳食の味付け | いつから？

離乳食の味付けはいつからできるのでしょうか？そもそも離乳食は味付けしないものなのでしょうか？塩・醤油・味噌など基本の調味料はどのくらい使ってよいのでしょうか？

離乳食は基本味付けはしない

人間の舌には「味蕾（みらい）」という味を感じる器官がたくさんあります。実はこの味蕾、大人に比べて赤ちゃんの方がたくさん持っているのです。

つまり、赤ちゃんの方が大人よりも味に敏感なのです。そのため、大人には薄味で味がしないものでも、赤ちゃんはしっかりと味を感じています。

ですが、離乳食は基本的には大人のように味付けしません。そうとわかっているとしても、同じ食材で同じ味だと赤ちゃんが飽きてしまうのでは？そのようなときには、素材をいかした野菜スープやだしなどをうまく使って味に変化を出すことができます。

離乳食初期（5ヶ月～6ヶ月頃）ゴックン期の味付け

離乳食初期は味付けが必要ありません。はじめて食べものを口にする赤ちゃんは、味覚がとても敏感になっています。

また内蔵も未発達なので、味つけ自体が胃や腸、また腎臓に負担をかけてしまいます。なのでこの時期は素材そのものの味に慣れさせてあげることが大切です。

また、アレルギーを見分けるためにも、はじめての離乳食では特別な味付けは必要ありません。

離乳食中期も味つけは必要ありません。素材のバリエーションを増やして、色々な味の食材を食べさせてあげることが大切です。

離乳食中期（7ヶ月～8ヶ月頃）モグモグ期の味付け

ただし、おかゆや離乳食初期に食べ慣れている食材に関しては、多少の味つけができます。だしや野菜スープは素材そのものの味を活かした味つけができ、味覚も育てることができます。

レトルトなど市販のものは塩分や添加物が含まれています。できれば家庭で手づくりした自然だしをおすすめします。市販のものを使用する場合は、ベビーフード専用か無添加のだしパックなどを使用しましょう。

離乳食後期（9ヶ月～11ヶ月頃）カミカミ期の味付け

離乳食にもだいぶ慣れ、手づかみなども始まるのが離乳食後期です。しかし食べムラや好き嫌いが始まることもあります。

この時期になると風味づけ程度の味つけができるようになります。ただし、どの調味料もごく少量にとどめ、大人が味見をして物足りないくらいの味つけにしましょう。

また、塩分と糖分は摂りすぎてはいけません。素材そのものにも塩分が含まれているので、必ず味見をしてから味つけをするようにしてください。

≪離乳食後期に使える調味料≫

- ・塩・・・0.3gまで使えます。しかし食材自体にも塩分が含まれているので、あえて塩を使う必要はありません。
- ・砂糖・・・一回の離乳食に3gまで（砂糖小さじ1=およそ4g）使えます。
使いすぎに注意が必要です。なるべく食材本来の甘みを生かした調理を心がけましょう。
- ・しょうゆ・・・小さじ1/3まで使えます。塩分が多いので風味付け程度に使用し、なるべく少量にしましょう。塩としょうゆを使う場合は、どちらかひとつで味付けし併用はしません。
※食物アレルギー20品目食品の大豆からできているので、注意が必要です。
- ・味噌・・・無添加の低塩タイプを風味づけにごく少量であれば使用できます。
または、大人の味噌汁の上澄みをすくって、お湯で薄めて与えることもできます。
※食物アレルギー20品目食品の大豆からできているので、注意が必要です。

離乳食完了期（12ヶ月～18ヶ月頃）パクパク期の味付け

この時期になると、献立によっては大人と同じものが食べられます。しかし、濃い味つけは、赤ちゃんの内蔵に負担がかかります。必ず大人が味見をして、薄味にしましょう。
また、「しょっぱい」「甘い」「油っこい」ものに気を付けましょう。外食で大人の食事の取り分けをする際は、お湯で薄めたり、衣や油が多い部分を取り除いたりして工夫して与えましょう。

≪離乳食完了期に使える調味料≫

- ・トマトケチャップ・・・9ヶ月すぎから少量使えますが、塩分や香辛料が多いので風味づけに少量使う程度にしましょう。
- ・中濃ソース・・・塩分が多いので、1歳を過ぎてから少量使いましょう。
- ・ポン酢・・・塩分や酸味が強いので少量使いましょう
- ・カレー粉・・・1歳ごろから少量であれば使えます。カレールーは赤ちゃん用を選びましょう
- ・酢・・・酸味が強いので、少量であれば使えます。
- ・みりん・・・本みりんはアルコールを約14%含みますが、加熱してアルコールを飛ばせば少量使えます。みりん風味調味料はアルコールは約1%以下でみりんの代わりに利用できます。

市販の赤ちゃん用のソース・トマトケチャップなどは、7大アレルギー原料を使わずに作られています。添加物も少なく味も濃くないので安心して使用できます。

「ベビーフード 簡単粉末 和風だし」は着色料、保存料、香料、化学調味料を一切使用していないので5ヶ月頃から使うことができる和風だしです。

★離乳食のベースとなるだし★

【和風だし】・・・昆布やかつお節を使った出汁は、やさしい味で旨味もたくさんなので赤ちゃんの離乳食におすすめです

【野菜だし】・・・色々な野菜でとる野菜スープは栄養満点で赤ちゃんの離乳食にはぴったりです！
こしたスープと野菜を別々に冷凍保存し、スープを味付けに使用し、野菜はその時期にあった形状や柔らかさにして食べることができます。

離乳食で上手にだしを使うことで、素材の味と旨味を引き出し、調味料を使用せずに美味しく出来上がります。市販のベビーフードのだし等も利用しながら離乳食づくりを楽しみましょう！