

令和5年6月 離乳食献立表（中期食）



社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 桜宮児童センター

日曜日	離乳 中期食	材料
	昼食	
1 木	おかゆ 大豆の野菜あんかけ すまし汁	米 大豆 人参 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 白菜 かつお昆布だし
2 金	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし 大根 人参 かつお昆布だし
3 土	おじや スープ	米 鰯 玉葱 かつお昆布だし 人参 キャベツ かつお昆布だし
5 月	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 人参 かつお昆布だし 豆腐 小松菜 かつお昆布だし
6 火	おかゆ 高野豆腐のとろみ煮 スープ	米 高野豆腐 人参 ブロッコリー かつお昆布だし 片栗粉 わかめ ジャガイモ かつお昆布だし
7 水	わかめうどん さつま芋の煮物 煮浸し	うどん わかめ 玉葱 かつお昆布だし さつま芋 かつお昆布だし キャベツ 小松菜 人参 かつお昆布だし
8 木	おかゆ 野菜のしらすあん スープ	米 じゃが芋 人参 ブロッコリー しらす かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 キャベツ かつお昆布だし
9 金	おかゆ 魚の炒り煮 すまし汁	米 鰯 青梗菜 人参 玉葱 かつお昆布だし 南瓜 キャベツ かつお昆布だし
10 土	おじや すまし汁	米 しらす 白菜 人参 かつお昆布だし 大根 ブロッコリー かつお昆布だし
12 月	おかゆ 大豆のとろみ煮 すまし汁	米 大豆 人参 小松菜 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし
13 火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ スープ	米 豆腐 人参 青梗菜 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 白菜 かつお昆布だし
14 水	おかゆ 炒り豆腐 すまし汁	米 豆腐 人参 さつま芋 かつお昆布だし なす 小松菜 かつお昆布だし
15 木	おかゆ 魚のおかか煮 スープ	米 鰯 玉葱 人参 かつお節 かつお昆布だし 大根 人参 かつお昆布だし
16 金	おかゆ 大豆とキャベツの煮物 南瓜の豆乳スープ	米 大豆 キャベツ 玉葱 かつお昆布だし 南瓜 人参 小松菜 豆乳 かつお昆布だし
17 土	おじや スープ	米 しらす ほうれん草 人参 かつお昆布だし キャベツ 里芋 かつお昆布だし
19 月	おかゆ 豆腐のわかめあん すまし汁	米 豆腐 キャベツ わかめ かつお昆布だし 片栗粉 青梗菜 人参 かつお昆布だし
20 火	おかゆ 野菜の青のり煮 スープ	米 じゃが芋 人参 しらす 青のり かつお昆布だし キャベツ ブロッコリー かつお昆布だし
21 水	おかゆ 大豆と野菜の煮物 すまし汁	米 大豆 玉葱 人参 かつお昆布だし 南瓜 わかめ かつお昆布だし
22 木	しらすうどん さつま芋の甘煮 煮浸し	うどん しらす 玉葱 かつお昆布だし さつま芋 かつお昆布だし 胡瓜 わかめ 人参 かつお昆布だし
23 金	おかゆ 豆腐の野菜あん すまし汁	米 豆腐 小松菜 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 人参 玉葱 かつお昆布だし
24 土	おじや すまし汁	米 鰯 玉葱 かつお昆布だし 人参 白菜 かつお昆布だし
26 月	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 かつお昆布だし 大根 わかめ かつお昆布だし
27 火	おかゆ 魚のあんかけ すまし汁	米 鰯 玉葱 キャベツ かつお昆布だし 片栗粉 小松菜 南瓜 かつお昆布だし
28 水	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 人参 かつお昆布だし 玉葱 小松菜 かつお昆布だし
29 木	おかゆ 豆腐のあんかけ スープ	米 豆腐 人参 キャベツ かつお昆布だし 片栗粉 わかめ 玉葱 かつお昆布だし
30 水	おかゆ 魚の炒り煮 スープ	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし 青梗菜 大根 かつお昆布だし

今月は虫歯予防デーとして、6月4日からの1週間、『歯と口の健康週間』があります。

給食では、丈夫な歯を作るカルシウムやたんぱく質を含む食材や、

唾液の分泌を促す嗜み応えのある食材、酢を使ったメニューなどを取り入れています。

おいしい食事をよく噛んで、丈夫で強い歯を育てましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成