



2023年6月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

		離乳 中期食	
日	屋食	材料	
1 木	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	
2 金	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 じゃが芋 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	わかめうどん さつまいもの煮物 煮浸し	うどん わかめ 玉葱 かつお昆布だし さつまいも かつお昆布だし キャベツ 小松菜 人参 かつお昆布だし	
7 水	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	
8 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	
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 さつまいも 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 さつまいもの甘煮 煮浸し	うどん しらす 玉葱 かつお昆布だし さつまいも 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、
唾液の分泌を促す噛み応えのある食材、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。

