



6月の離乳食献立予定表



令和8年6月1日
こぼろしこども園

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	月	軟飯、鶏バーグのパン粉焼き、ほうれん草のソテー、ポテトスープ	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん
2	火	軟飯、白身魚のみそ焼き、じゃがいもの煮物、すまし汁	米、白身魚、じゃがいも、にんじん、いんげん、キャベツ、だいこん、ねぎ
3	水	軟飯、鶏バーグのミルク煮、キャベツの和え物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれん草、粉ミルク、ねぎ
4	木	軟飯、豆腐の野菜あんかけ、アスパラのサラダ、キャベツのスープ	米、豆腐、アスパラ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、じゃがいも
5	金	軟飯、鶏ささみのトマト煮、さつまいものサラダ、玉ねぎのスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、さつまいも、玉ねぎ、にんじん、きゅうり
6	土	軟飯、白身魚のかぼちゃソースがけ、コロコロサラダ、野菜スープ	米、白身魚、かぼちゃ、キャベツ、レタス、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん
8	月	軟飯、ベビーマーボー豆腐、キャベツのサラダ、もやしのスープ	米、豆腐、鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、ほうれん草、はくさい、チンゲン菜
9	火	軟飯、豆腐のうま煮、大根の柔らか煮、チンゲン菜のスープ	米、豆腐、大根、チンゲン菜、にんじん、キャベツ、きゅうり、レタス
10	水	軟飯、鶏肉のトマト煮、ポテトサラダ、レタススープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、レタス、トマト、きゅうり、大根
11	木	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、小松菜の和え物、キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、鶏ささみひき肉、小松菜、キャベツ、にんじん、玉ねぎ
12	金	軟飯、鶏肉のつくね焼き、大根サラダ、ほうれん草のスープ	米、鶏ささみひき肉、大根、ほうれん草、にんじん、きゅうり、もやし
13	土	軟飯、ベビーカレー、コロコロサラダ、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり
15	月	軟飯、肉じゃが、切り干し大根のサラダ、白菜の味噌汁	個m、鶏ささみひき肉、じゃがいも、にんじん、切干大根、白菜、玉ねぎ
16	火	軟飯、肉団子の野菜あんかけ、さつまいものサラダ、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、もやし
17	水	軟飯、鶏ささみのトマト煮、キャベツのサラダ、コロコロスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、キャベツ、にんじん、レタス、大根、小松菜
18	木	軟飯、白身魚のパン粉焼き、アスパラのサラダ、キャベツのスープ	米、白身魚、パン粉、アスパラ、キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜
19	金	軟飯、ベビーカレー、大根のサラダ、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、かぼちゃ、大根、トマト、玉ねぎ、キャベツ
20	土	軟飯、豆腐のうま煮、キャベツのくたくた煮、ほうれん草のスープ	米、豆腐、キャベツ、ほうれん草、大根、チンゲン菜、もやし
22	月	軟飯、白身魚のトマト煮、マカロニサラダ、レタススープ	米、白身魚、マカロニ、レタス、トマト、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり
23	火	軟飯、鶏ささみと野菜煮、キャベツの和え物、わかめスープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、わかめ、にんじん、ほうれん草、もやし、きゅうり
24	水	軟飯、豆腐の松風焼き、きゅうりサラダ、大根のみそ汁	米、豆腐、鶏ささみひき肉、大根、きゅうり、キャベツ、レタス、ねぎ
25	木	煮込みうどん、白身魚の人参ソース、さつまいもサラダ、おやき	米、うどん、白身魚、にんじん、さつまいも、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、じゃがいも
26	金	軟飯、鶏バーグの野菜煮、キャベツの和え物、レタススープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、レタス、玉ねぎ、にんじん
27	土	軟飯、白身魚のうま煮、大根の煮物、トマトスープ	米、白身魚、大根、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、キャベツ
29	月	軟飯、3目納豆、コロコロサラダ、キャベツのみそ汁	米、納豆、キャベツ、にんじん、ねぎ、レタス、きゅうり、鶏ささみひき肉
30	火	軟飯、白身魚の味噌煮、野菜のトマト煮、レタススープ	米、白身魚、トマト、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲン菜、ほうれん草

※材料その他の都合により変更する場合があります。

赤ちゃんの水分補給は？



だんだん夏になるにつれて、赤ちゃんの水分補給は？と気になるお母さんもいると思います。元気な赤ちゃんの水分補給は基本ミルクで大丈夫ですが、離乳食がメインとなってきた場合は、ミルクの量が減るため他のものでの水分補給も必要となってきます。(外出時や入浴後など)ミルク以外で与えるならば湯冷ましか、5か月以降の赤ちゃんならば、ベビー用のお茶でもいいでしょう。赤ちゃん用にベビーイオン飲料や、ベビージュースなども販売されていますが、赤ちゃん用のものにも糖分が入っているため、普段元気な赤ちゃんには必要ありません。体調が悪くミルクや離乳食が食べられないようなときは、ひとつのエネルギー補給としてなら与えても大丈夫です。

