



6月 予定献立表 (3群) 離乳食



| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料名 | | | |
|----|----|--|-------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| | | 昼食 | 間食2 | 血や肉をつくるもの | 熱や力となるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 |
| 3 | 月 | 全粥 豆腐の煮物 大根の味噌煮 | にんじん粥 | 木綿豆腐 | 精白米/上白糖/片栗粉 | こまつな/にんじん/だいこん | 昆布だし/こいくちしょうゆ/みそ |
| 4 | 火 | 全粥 カレーのやわらか煮 じゃがいもの煮物 | わかめ粥 | かれい | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも | にんじん/ほうれんそう/わかめ | こいくちしょうゆ/昆布だし |
| 5 | 水 | あんかけうどん さつまいもの甘煮 バナナ | しらす粥 | 木綿豆腐/しらす | うどん ゆで/上白糖/片栗粉/さつまいも/精白米 | にんじん/たまねぎ/キャベツ/こまつな/バナナ | 昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 6 | 木 | 全粥 豆腐とひき肉のとろとろ 青梗菜のスープ | きなこ粥 | 木綿豆腐/鶏ひき肉/きな粉 | 精白米/上白糖/片栗粉 | にんじん/キャベツ/チンゲンサイ | みそ/昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 7 | 金 | 全粥 白身魚の煮物 紅白煮 | さつまいも粥 | かれい | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも/さつまいも | たまねぎ/にんじん/こまつな | こいくちしょうゆ/昆布だし |
| 10 | 月 | 全粥 とろとろ肉じゃが キャベツの煮浸し | 小松菜粥 | 鶏ひき肉 | 精白米/じゃがいも/上白糖/片栗粉 | にんじん/たまねぎ/キャベツ/こまつな | 昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 11 | 火 | 全粥 キャベツとしらすの煮物 じゃがいものケチャップ煮 ヨーグルト | おかか粥 | しらす/ヨーグルト/かつお節 | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも | キャベツ/こまつな/たまねぎ/にんじん | こいくちしょうゆ/昆布だし/トマトケチャップ |
| 12 | 水 | しらす粥 じゃがいものおかか煮 わかめの味噌汁 | バナナ せんべい | しらす/かつお節 | 精白米/じゃがいも/上白糖 | にんじん/たまねぎ/カットわかめ/バナナ | こいくちしょうゆ/昆布だし/かつお・昆布だし/みそ |
| 13 | 木 | 食パン(パン粥) 鮭のケチャップ煮 キャベツのくたくた煮 | きなこ粥 | さけ/きな粉 | 食パン/じゃがいも/上白糖/片栗粉/精白米 | たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり | トマトケチャップ/昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 14 | 金 | 全粥 豆腐のやわらか煮 キャベツの味噌汁 | あおのりポテト | 絹ごし豆腐 | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも | ほうれんそう/たまねぎ/にんじん/キャベツ/カットわかめ/あおのり | こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ |
| 17 | 月 | 全粥 たらとほうれん草の煮物 大根の煮物 | マッシュポテト | たら/牛乳 | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも | ほうれんそう/にんじん/だいこん | 昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 18 | 火 | 全粥 茄子とひき肉のとろとろ煮 キャベツのおかか煮 | ほうれん草粥 | 鶏ひき肉/かつお節 | 精白米/上白糖/片栗粉 | なす/たまねぎ/にんじん/キャベツ/ほうれんそう | みそ/昆布だし/こいくちしょうゆ |

| | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------------|------------|---------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------|
| 19 | 水 | 全粥 カレイの煮物 じゃがいもの煮物 | きなこパン粥 | かれい/きな粉 | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも/食パン | こまつな/キャベツ/にんじん | こいくちしょうゆ/昆布だし |
| 20 | 木 | 食パン(パン粥) 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのくたくた煮 | 小松菜としらすのお粥 | 鶏ひき肉/しらす | 食パン/じゃがいも/上白糖/片栗粉/精白米 | たまねぎ/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/こまつな | トマトケチャップ/昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 21 | 金 | 全粥 ツナと野菜のとろとろ煮 ワカメスープ ヨーグルト | さつまいもの煮物 | ツナ缶/ヨーグルト | 精白米/上白糖/片栗粉/さつまいも | チンゲンサイ/キャベツ/たまねぎ/にんじん/カットわかめ | こいくちしょうゆ/昆布だし |
| 24 | 月 | 全粥 豆腐の味噌煮 ブロッコリーのおかか煮 | あおのりポテト | 絹ごし豆腐/かつお節 | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも | にんじん/キャベツ/ブロッコリー/あおのり | みそ/昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 25 | 火 | あんかけうどん キャベツの煮浸し バナナ | ツナ粥 | 鶏ひき肉/ツナ缶 | うどん ゆで/上白糖/片栗粉/精白米 | にんじん/ほうれんそう/キャベツ/バナナ | 昆布だし/みそ/こいくちしょうゆ |
| 26 | 水 | 全粥 豆腐とひき肉の煮物 小松菜の味噌汁 | きなこパン粥 | 木綿豆腐/鶏ひき肉/きな粉 | 精白米/上白糖/片栗粉/食パン | たまねぎ/にんじん/こまつな | こいくちしょうゆ/昆布だし/かつお・昆布だし/みそ |
| 27 | 木 | 食パン(パン粥) ツナの豆乳煮 キャベツの煮浸し | コーン粥 | ツナ缶/豆乳 | 食パン/じゃがいも/片栗粉/上白糖/精白米 | たまねぎ/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/コーン | 昆布だし/こいくちしょうゆ |
| 28 | 金 | 全粥 鶏肉とほうれん草のケチャップ煮 じゃがいもの煮物 | バナナせんべい | 鶏ひき肉 | 精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも | にんじん/たまねぎ/ほうれんそう/コーン/バナナ | トマトケチャップ/昆布だし/こいくちしょうゆ |

