



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
2	月	軟飯 しらすとキャベツの煮物 じゃがいものケチャップ煮 ヨーグルト	おかか軟飯	しらす／ヨーグルト／かつお節	精白米／上白糖／じゃがいも	キャベツ／こまつな／たまねぎ／ピーマン／にんじん	こいくちしょうゆ／昆布だし／トマケチャップ
3	火	軟飯 大豆とじゃがいもの煮物 小松菜の磯煮 キャベツの味噌汁	とうもろこし軟飯	水煮大豆	精白米／じゃがいも／上白糖／片栗粉	たまねぎ／こまつな／にんじん／焼きのり／キャベツ／コン	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
4	水	軟飯 じゃがいものそぼろあん にんじんときゅうりの煮物 青菜の味噌汁	さつまいも軟飯	鶏ひき肉	精白米／じゃがいも／上白糖／片栗粉／さつまいも	たまねぎ／にんじん／きゅうり／こまつな	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
5	木	ロールパン 大豆のトマト煮 ブロッコリーとにんじんの煮物 ミルクスープ	小松菜としらす軟飯	水煮大豆／牛乳／しらす	ロールパン／じゃがいも／上白糖／精白米	たまねぎ／にんじん／キャベツ／トマト／缶／ブロッコリー／こまつな	昆布だし／トマケチャップ／こいくちしょうゆ
6	金	軟飯 カレイの煮魚 大豆とほうれん草の煮物 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	きなこ蒸しパン	かれい／水煮大豆／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／じゃがいも／ホットケーキミックス	にんじん／ほうれん草／たまねぎ／カットわかめ／オレンジ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
9	月	ひじき軟飯 鮭のとり煮 小松菜の煮浸し 大根の味噌煮	にんじんおかか軟飯	水煮大豆／さけ／かつお節	精白米／上白糖／片栗粉	ひじき／にんじん／こまつな／だいこん	昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ
10	火	軟飯 高野豆腐の煮物 しらすとにんじんの煮物 わかめの味噌汁	ヨーグルト蒸しパン	高野豆腐／しらす／ヨーグルト／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／ホットケーキミックス	ひじき／にんじん／たまねぎ／カットわかめ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
11	水	あんかけうどん さつまいもの甘煮 えのきと青梗菜のスープ バナナ	夕焼け軟飯	鶏ひき肉／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／チンゲンサイ／バナナ	昆布だし／こいくちしょうゆ
12	木	軟飯 カレイの照り焼き ブロッコリーのおかか煮 なめこの味噌汁 オレンジ	きなこパン	かれい／かつお節／絹ごし豆腐／きな粉	精白米／上白糖／食パン	ブロッコリー／キャベツ／にんじん／根深ねぎ／カットわかめ／オレンジ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
13	金	軟飯 麻婆豆腐風 にんじんときゅうりの煮物 青梗菜のスープ	さつまいもの甘煮 せんべい	木綿豆腐／鶏ひき肉／高野豆腐	精白米／上白糖／片栗粉／さつまいも	根深ねぎ／きゅうり／にんじん／チンゲンサイ	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
16	月	軟飯 豆腐ハンバーグ キャベツの煮浸し 高野豆腐の味噌汁 ヨーグルト	じゃがいもの磯煮	鶏ひき肉／絹ごし豆腐／牛乳／高野豆腐／ヨーグルト	精白米／上白糖／じゃがいも	たまねぎ／キャベツ／きゅうり／ほうれん草／カットわかめ／根深ねぎ／あおのり	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ

17	火	みそあんかけうどん ほうれん草の煮浸し わかめスープ	ツナ軟飯	鶏ひき肉／だいず／ツナ缶	うどん ゆで／上白糖／片栗粉／精白米	にんじん／根深ねぎ／ほうれんそう／カットわかめ	昆布だし／みそ／こいくちしょうゆ
18	水	軟飯 白身魚の味噌あんかけ ひじきの煮物 大根と人参の煮物 オレンジ	きなこ蒸しパン	たら／水煮大豆／牛乳／きな粉	精白米／片栗粉／上白糖／ホットケーキミックス	ほうれんそう／ひじき／にんじん／だいこん／オレンジ	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
19	木	食パン 大豆のトマトクリーム煮 にんじんときゅうりの煮物 豆乳スープ バナナ	きなこパンケーキ	水煮大豆／牛乳／豆乳／きな粉	食パン／じゃがいも／上白糖／ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ／コーン／きゅうり／キャベツ／ほうれんそう／バナナ	トマトケチャップ／昆布だし／こいくちしょうゆ
20	金	軟飯 豆腐のそぼろあん にんじんときゅうりの煮物 小松菜の味噌汁	おかかおにぎり	木綿豆腐／鶏ひき肉／かつお節	精白米／上白糖／片栗粉	たまねぎ／にんじん／きゅうり／こまつな	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
23	月	軟飯 ナスのそぼろあん キャベツのおかか和え ほうれんそうのスープ	とうもろこし軟飯	鶏ひき肉／かつお節	精白米／上白糖／片栗粉	なす／たまねぎ／キャベツ／にんじん／ほうれんそう／コーン	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
24	火	軟飯 鮭の煮魚 小松菜の煮浸し わかめの味噌汁 ヨーグルト	きなこパン	さけ／ヨーグルト／きな粉	精白米／上白糖／食パン	こまつな／にんじん／カットわかめ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
25	水	軟飯 中華煮 にんじんときゅうりの煮物 ワカメスープ オレンジ	さつまいも軟飯	ツナ缶	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／きゅうり／カットわかめ／根深ねぎ／オレンジ	昆布だし／こいくちしょうゆ
26	木	軟飯 鶏ひき肉のケチャップ煮 ひじきとほうれん草の和え物 バナナ	さつまいもの煮物 せんべい	鶏ひき肉	精白米／じゃがいも／上白糖／片栗粉／さつまいも	にんじん／たまねぎ／ひじき／ほうれんそう／コーン／バナナ	昆布だし／トマトケチャップ／こいくちしょうゆ
27	金	軟飯 キャベツのツナ煮 にんじんときゅうりの煮物 じゃがいもの味噌汁	小松菜蒸しパン	ツナ缶／牛乳	精白米／上白糖／じゃがいも／ホットケーキミックス	キャベツ／にんじん／きゅうり／たまねぎ／こまつな	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
30	月	軟飯 カレイの煮魚 小松菜の煮浸し キャベツの味噌汁 オレンジ	コーンフレーク	かれい	精白米／上白糖／コーンフレーク	こまつな／にんじん／根深ねぎ／キャベツ／オレンジ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
31	水	みそ煮込みうどん じゃがいもとひじきの煮物 ヨーグルト	おかか軟飯	水煮大豆／ヨーグルト／かつお節	うどん／上白糖／片栗粉／じゃがいも／精白米	にんじん／ほうれんそう／根深ねぎ／コーン／ひじき	昆布だし／みそ／こいくちしょうゆ