



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
1	月	軟飯 ツナと野菜の煮物 にんじんスティック 豆腐の味噌汁	青のりポテト	ツナ缶/木綿豆腐/ 精白米/じゃがいも /上白糖/片栗粉	にんじん/カット わかめ/根深ねぎ /あおのり	こいくちしよ うゆ/昆布だ し/みそ	
2	火	軟飯 カレーの煮魚 人参とほうれん草のサラダ じゃがいもの味噌汁	人参しらす軟飯	かれい/しらす	精白米/上白糖/す りごま/じゃがいも	にんじん/ほうれ んそう/たまねぎ /カットわかめ	こいくちしよ うゆ/昆布だ し/かつお・ 昆布だし/み そ
3	水	軟飯 ホイコーロー風 野菜スティック ワカメスープ	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉	精白米/さつまいも /上白糖	キャベツ/ピーマ ン/根深ねぎ/に んじん/きゅうり /カットわかめ/ はくさい	こいくちしよ うゆ/昆布だ し
4	木	軟飯 鶏肉の香り煮 人参きゅうりスティック 南瓜の味噌汁	鮭軟飯	鶏ひき肉/さけ	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじ ん/きゅうり/か ぼちゃ	こいくちしよ うゆ/昆布だ し/みそ
5	金	あんかけうどん 人参おいもの煮物 青梗菜のスープ バナナ	さつまいもおやき	鶏ひき肉/牛乳	うどん ゆで/上白糖 /片栗粉/さつまい も/	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 いくちしよ うゆ
8	月	軟飯 カレーと野菜のトロトロ煮 にんじんスティック 大根の味噌汁	人参軟飯	かれい	精白米/片栗粉	だいこん/にんじ ん/こまつな	こいくちしよ うゆ/昆布だ し/みそ
9	火	軟飯 麻婆豆腐風 野菜スティック チンゲンサイスープ	青菜軟飯	木綿豆腐/鶏ひき肉	精白米/上白糖/片 栗粉	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/食 塩
10	水	軟飯 鶏と野菜の煮物 スティック野菜 小松菜の味噌汁	小松菜軟飯	鶏ひき肉	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじ ん/きゅうり/こ まつな	こいくちしよ うゆ/昆布だ し/みそ
11	木	軟飯 鶏肉と野菜の和風煮 じゃこサラダ ヨーグルト	おかか軟飯	鶏ひき肉/しらす/ ヨーグルト/かつお 節	精白米/じゃがいも /上白糖	たまねぎ/ピーマ ン/にんじん/ キャベツ/こまつ な	こいくちしよ うゆ/昆布だ し
12	金	軟飯 鮭と青菜のトロトロ煮 にんじんスティック 玉ねぎの味噌汁	人参軟飯	さけ	精白米/上白糖/	こまつな/たまね ぎ/にんじん	昆布だし/こ いくちしよ うゆ/みそ
15	月	軟飯 茄子と豆腐の味噌煮 キャベツのおかか和え 野菜スープ	青のり軟飯	絹ごし豆腐/かつお 節	精白米/上白糖	なす/たまねぎ/ キャベツ/にんじ ん/根深ねぎ/あ おのり	みそ/昆布だ し/こいくち しょうゆ

16	火	軟飯 たらの味噌煮 具沢山汁 バナナ	ほうれん草軟飯	たら	精白米	にんじん／ひじき ／ほうれんそう／ だいこん／バナナ	みそ／昆布だ し／こいくち しょうゆ
17	水	ご飯 鶏とじゃがいもの甘煮 にんじんスティック 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ポテト煮 せんべい	鶏ひき肉	精白米／じゃがいも ／上白糖／片栗粉	こまつな／にんじ ん／たまねぎ	こいくちしよ うゆ／昆布だ し／みそ
18	木	ロールパン 鶏と野菜の煮物 ブロッコリーと キャベツのサラダ 野菜スープ	小松菜と しらすの軟飯	鶏ひき肉／しらす	ロールパン／じゃが いも／上白糖／精白 米	こまつな／たまね ぎ／にんじん／ブ ロッコリー／キャ ベツ	こいくちしよ うゆ／昆布だ し
19	金	軟飯 豆腐の和風煮 ほうれん草の煮浸し バナナ	ミルクトースト	絹ごし豆腐	精白米／じゃがいも ／上白糖／食パン	にんじん／たまね ぎ／ほうれんそう ／バナナ	こいくちしよ うゆ／昆布だ し
22	月	軟飯 カレイ煮 人参と大根のスティック 小松菜の味噌汁	さつまいもおやき	かれい／牛乳	精白米／上白糖／片 栗粉／さつまいも	だいこん／にんじ ん／たまねぎ／こ まつな	こいくちしよ うゆ／昆布だ し／みそ
23	火	軟飯 しらすと野菜のくたくた煮 にんじんスティック 野菜の味噌汁	しらす軟飯	しらす	精白米／上白糖	にんじん／たまね ぎ／根深ねぎ	こいくちしよ うゆ／昆布だ し／みそ
24	水	みそ煮込みうどん ほうれん草の煮浸し にんじんスープ	人参軟飯	鶏ひき肉	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	みそ／昆布だ し／こいくち しょうゆ
25	木	軟飯 カレイと野菜の煮物 人参ときゅうりのスティックこ まつなの味噌汁	ツナ軟飯	かれい／ツナ缶	精白米／上白糖	にんじん／根深ね ぎ／きゅうり／こ まつな	こいくちしよ うゆ／昆布だ し／みそ
26	金	軟飯 和風ハンバーグ キャベツサラダ 人参と白菜のスープ	おかか粥	鶏ひき肉／絹ごし豆 腐	精白米／上白糖／片 栗粉／	たまねぎ／キャベ ツ／にんじん／ きゅうり／はくさ い	こいくちしよ うゆ／昆布だ し
29	月	軟飯 中華煮 ワカメスープ ヨーグルト	小松菜軟飯	鶏ひき肉／ヨーグル ト／牛乳	精白米／上白糖／片 栗粉	チンゲンサイ／キャ ベツ／たまねぎ／に んじん／カットわか め／はくさい／根深 ねぎ／こまつな	昆布だし／こ いくちしょう ゆ
30	火	食パン ツナと野菜の煮物 野菜スティック ミルクスープ	わかめ軟飯	ツナ缶／牛乳	食パン／じゃがいも ／上白糖／精白米	キャベツ／にんじん ／たまねぎ／きゅう り／ほうれんそう ／カットわかめ	こいくちしよ うゆ／昆布だ し