



# 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
1	月	軟飯(さつまいも) 鮭の照り煮 野菜の煮びたし バナナ	きなこパン	しろさけ/きな粉	精白米/さつまいも/食パン/上白糖	キャベツ/チンゲンサイ/にんじん/バナナ
2	火	食パン ほうれん草の味噌和え じゃがいものそぼろあん	おかかおにぎり	鶏ひき肉/かつお節	食パン/上白糖/ごま/じゃがいも/片栗粉/精白米	ほうれん草/もやし/にんじん/たまねぎ
3	水	軟飯 高野豆腐と人参の含め煮 スティック胡瓜 ヨーグルト	じゃがいものおやき	高野豆腐/ヨーグルト	精白米/上白糖/じゃがいも/片栗粉/調合油	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/きゅうり
4	木	軟飯(ひじき) 大豆と鶏の煮物 小松菜の味噌汁	ほうれん草ホットケーキ	だいち/鶏肉(もも)/卵/牛乳	精白米/焼きふ/薄力粉/上白糖/調合油	ひじき/にんじん/だいこん/こまつな/ほうれん草
5	金	軟飯 ツナ入り炒り卵 大根の味噌汁	じゃがコーン	卵/木綿豆腐/ツナ缶	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも	葉ねぎ/だいこん/こまつな/根深ねぎ/スイートコーン
8	月	軟飯 カジキの塩焼き ほうれん草の煮びたし	ひじき蒸しパン	かじき/卵/ヨーグルト	精白米/薄力粉/無塩バター/上白糖	ほうれん草/もやし/にんじん/ひじき
9	火	食パン チリコンカン キャベツとブロッコリーのサラダ	じゃがいもと大豆のおやき	だいち	食パン/上白糖/じゃがいも/片栗粉/調合油	たまねぎ/にんじん/キャベツ/ブロッコリー
10	水	軟飯 豆腐ハンバーグ わかめと人参の味噌汁	さつま芋のおやき	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/パン粉/調合油/さつまいも/片栗粉	たまねぎ/にんじん/わかめ
11	木	あんかけうどん 小松菜のお浸し ヨーグルト	フレンチトースト	鶏ひき肉/ヨーグルト/牛乳/卵	うどん/上白糖/食パン/無塩バター	にんじん/こまつな/もやし
12	金	軟飯 豆腐の味噌炒め スティックにんじん	リンゴゼリー せんべい	木綿豆腐	精白米/調合油/上白糖	たまねぎ/にんじん/チンゲンサイ/寒天
15	月	軟飯 カレイの煮魚 小松菜の煮びたし	きなこホットケーキ	かだい/卵/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/薄力粉/調合油	こまつな/にんじん/キャベツ
16	火	軟飯(納豆) じゃがいも煮物 キャベツの味噌汁	食パン(ごま)	挽きわり納豆	精白米/じゃがいも/上白糖/焼きふ/食パン/ごま	たまねぎ/にんじん/キャベツ
17	水	軟飯 凍り豆腐の煮物 小松菜の味噌汁	アジサイゼリー せんべい	高野豆腐	精白米/上白糖	だいこん/にんじん/こまつな/たまねぎ/寒天
18	木	軟飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ	食パン(きなこ)	木綿豆腐/鶏ひき肉/きな粉	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/しゅうまいの皮/食パン	根深ねぎ/チンゲンサイ/にんじん
19	金	食パン 野菜入りスクランブルエッグ にんじんとブロッコリーのサラダ	しらすおにぎり	卵/牛乳/しらす	食パン/じゃがいも/上白糖/精白米	ほうれん草/たまねぎ/にんじん/ブロッコリー
22	月	軟飯(ひじき) 煮魚 スティック野菜 もやしの味噌汁	バナナ せんべい	すけとうだら	精白米	ひじき/さいやいんげん/にんじん/もやし/こまつな/バナナ
23	火	食パン 鶏肉とキャベツの柔らか煮 ミネストローネスープ	小松菜のホットケーキ	鶏肉(もも)/卵/牛乳	食パン/片栗粉/上白糖/オリーブ油/ホットケーキミックス	キャベツ/たまねぎ/にんじん/トマト缶/こまつな
24	水	軟飯 和風ポトフ キャベツの煮びたし	じゃがいものおやき	鶏肉(もも)/しらす	精白米/じゃがいも/上白糖/片栗粉/調合油	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/キャベツ/こまつな
25	木	わかめうどん 鶏肉とさつまいもの煮物 バナナ	さけおにぎり	鶏肉(もも)/しろさけ 生	うどん/上白糖/片栗粉/さつまいも/精白米	にんじん/わかめ/バナナ
26	金	軟飯 具沢山の炒り豆腐 小松菜の味噌汁	ピザトースト	木綿豆腐/卵/チーズ	精白米/上白糖/調合油/食パン	たまねぎ/にんじん/こまつな/とうもろこし
29	月	軟飯(小松菜) 鮭の照り焼き 紅白煮	きなこパン	しろさけ 生/きな粉	精白米/上白糖/じゃがいも/食パン/無塩バター/グラニュー糖	こまつな/にんじん
30	火	食パン 夏野菜の卵炒め コーンチャウダー	ゆかりおにぎり	卵/木綿豆腐/牛乳/しらす	食パン/調合油/精白米/ごま	えだまめ/トマト/たまねぎ/かぼちゃ/にんじん/クリームコーン缶