

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	火	食パン チキンバーグ ほうれん草の和え物 野菜スープ	さけおにぎり	鶏ひき肉／鮭／牛乳	食パン／片栗粉／上白糖／じゃがいも／精白米	たまねぎ／ほうれんそう／にんじん	濃口醤油
2	水	軟飯 じゃがいもの煮物 小松菜とじゃこの和え物 ヨーグルト	バナナホットケーキ	しらす／ヨーグルト／牛乳	精白米／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／キャベツ／こまつな／バナナ	昆布だし／濃口醤油
3	木	軟飯 松風焼き 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	きなこトースト	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳／高野豆腐／きな粉	精白米／上白糖／食パン	たまねぎ／根深ねぎ／にんじん／わかめ／オレンジ	みそ／昆布だし
4	金	ひじき軟飯 大豆煮 小松菜の和え物 大根の味噌汁	小松菜のホットケーキ	かれい／だいず／牛乳	精白米／上白糖／ホットケーキミックス	ひじき／にんじん／だいこん／こまつな	濃口醤油／昆布だし／みそ
7	月	軟飯 カレイの煮魚 ほうれん草の和え物 じゃがいもの味噌汁	バナナホットケーキ	かれい／牛乳	精白米／上白糖／じゃがいも／ホットケーキミックス	ほうれんそう／にんじん／たまねぎ／わかめ／バナナ	濃口醤油／昆布だし／みそ
8	火	食パン 大豆のトマト煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンスープ	みそおにぎり	だいず／牛乳	食パン／上白糖／じゃがいも／精白米	トマト缶／たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／クリームコーン缶	トマトケチャップ／濃口醤油
9	水	軟飯(納豆) つくね焼き しらすときゅうりの和え物 豆腐の味噌汁	きなこ蒸しパン	挽きわり納豆／鶏ひき肉／しらす／木綿豆腐／牛乳／きな粉	精白米／片栗粉／上白糖／ホットケーキミックス	にんじん／きゅうり／わかめ／根深ねぎ	濃口醤油／昆布だし／みそ
10	木	あんかけうどん 小松菜の和え物 わかめスープ	おかかおにぎり	鶏ひき肉／かつお節／牛乳	うどん／上白糖／片栗粉／精白米	にんじん／根深ねぎ／こまつな／わかめ	昆布だし／みそ／濃口醤油
11	金	軟飯 ひじきと野菜の豆腐和え ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁	あべかわマカロニ	絹豆腐／きな粉／牛乳	精白米／上白糖／マカロニ	ひじき／にんじん／ほうれんそう／根深ねぎ／わかめ	濃口醤油／みそ／昆布だし
14	月	軟飯 カレイの煮魚 ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁 バナナ	さつまいもの甘煮	かれい／かつお節／絹豆腐／牛乳	精白米／上白糖／さつまいも	ブロッコリー／キャベツ／にんじん／根深ねぎ／バナナ	濃口醤油／みそ／昆布だし
15	火	軟飯 じゃがいもの煮物 小松菜の海苔和え キャベツの味噌汁	ミルクトースト	高野豆腐／きな粉／牛乳	精白米／じゃがいも／上白糖／食パン	たまねぎ／にんじん／こまつな／焼きのり／キャベツ	濃口醤油／昆布だし／みそ
16	水	軟飯 カレイの野菜あんかけ ほうれん草の和え物 大根のすまし汁	ホットケーキ	かれい／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ／ほうれんそう／だいこん	濃口醤油／昆布だし
17	木	軟飯 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	きなこパン	木綿豆腐／鶏ひき肉／きな粉／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／はるさめ／食パン	根深ねぎ／きゅうり／にんじん／チンゲンサイ／オレンジ	みそ／濃口醤油／昆布だし

18	金	食パン 大豆のケチャップ煮 温野菜 キャベツのスープ	みそおにぎり	だいず／牛乳	食パン／精白米／上白糖	ほうれんそう／にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／キャベツ	トマトケチャップ／昆布だし／濃口醤油／みそ
21	月	軟飯 たらの野菜あんかけ ひじき煮 豆腐の味噌汁	人参ホットケーキ	たら／だいず／木綿豆腐／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ／チンゲンサイ／ひじき／わかめ	濃口醤油／昆布だし／みそ
22	火	食パン 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 ミネストローネスープ	きなこおにぎり	鶏ひき肉／木綿豆腐／だいず／きな粉／牛乳	食パン／片栗粉／上白糖／じゃがいも／精白米	たまねぎ／キャベツ／きゅうり／こまつな／にんじん／トマト缶	トマトケチャップ／濃口醤油
23	水	軟飯 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁 バナナ	ミルクくずもち	高野豆腐／牛乳／きな粉	精白米／じゃがいも／上白糖／片栗粉	にんじん／たまねぎ／こまつな／バナナ	昆布だし／濃口醤油／みそ
24	木	わかめうどん さつまいもの煮物 オレンジ	おかかおにぎり	高野豆腐／かつお節／牛乳	うどん／上白糖／さつまいも／精白米	にんじん／わかめ／チンゲンサイ／オレンジ	昆布だし／濃口醤油
28	月	軟飯 鮭の照り煮 小松菜の和え物 野菜と豆腐の味噌汁	ヨーグルトホットケーキ	鮭／絹豆腐／ヨーグルト／牛乳	精白米／薄力粉／ごま油／じゃがいも／ホットケーキミックス	こまつな／えのきたけ／にんじん／たまねぎ	濃口醤油／昆布だし／みそ
29	火	食パン 夏野菜のケチャップ煮 キャベツサラダ 豆乳スープ	しらすおにぎり	鶏ひき肉／豆乳／しらす／牛乳	食パン／上白糖／精白米	なす／かぼちゃ／ピーマン／キャベツ／にんじん／きゅうり／たまねぎ	トマトケチャップ／濃口醤油
30	水	きなこ軟飯 茄子のみそ煮 キャベツのおかか和え ほうれん草のすまし汁 バナナ	粉ふきいも	かつお節／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／じゃがいも	たまねぎ／なす／キャベツ／にんじん／ほうれんそう／バナナ	みそ／濃口醤油／昆布だし