

6月 離乳食献立表

日	曜日	献立名	主な材料	月	曜日	献立名	主な材料
1	月	お 立 か す ひき肉と野菜のぼつてり煮 ほうれん草ともやしのおひたし キャベツとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし キャベツ・わかめ・みそ	16	火	お 立 か す 鶏肉と野菜のスープ煮 ほうれん草のり ポテトスープ	鶏ミンチ・アスパラガス・玉ねぎ・しめじ ほうれん草のり じゃが芋・人参・わかめ
2	火	お 立 か す 白身魚のグリーンソース 里芋と人参の煮物 鮭と水菜のすまし汁	白身魚・ほうれん草 里芋・人参 鮭・水菜	17	水	お 立 か す 高野豆腐と野菜の煮物 納豆ときゅうりのすり流し キャベツともやしのすまし汁	高野豆腐・人参・小松菜 納豆・きゅうり キャベツ・もやし
3	水	お 立 か す ツナと野菜のスープ煮 白菜のおかか煮 しいたけと春雨のスープ	ツナ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・三度豆 白菜・おかか しいたけ・春雨	18	木	お 立 か す 白身魚と人参のうすくす煮 かぼちゃの甘露煮 えのきと豆苗のみそ汁	白身魚・人参・ほうれん草 かぼちゃ えのき・豆苗・みそ
4	木	お 立 か す 白菜のひき肉あんかけ さつまいもとブロッコリーの煮物 えのきと玉ねぎのみそ汁	鶏ミンチ・白菜・片栗粉 さつまいも・ブロッコリー えのき・玉ねぎ・みそ	19	金	お 立 か す マーボー豆腐 ポテトツナサラダ きゅうりのスープ	豆腐・ピーマン・人参・玉ねぎ じゃが芋・ツナ きゅうり
5	金	お 立 か す 豆腐の野菜あんかけ 大根の磯風味 里芋と青菜のすまし汁	豆腐・人参・ブロッコリー・キャベツ・片栗粉 大根・鮭のり 里芋・青菜	20	土	お 立 か す 鮭の磯部和え 三度豆のごま煮 里芋と人参のみそ汁	鮭・ほうれん草のり 三度豆・ごま 里芋・人参・みそ
6	土	お 立 か す 肉じゃが ほうれん草としらすのうま煮 鮭とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ほうれん草・しらす 鮭・わかめ・みそ	22	月	お 立 か す ひき肉のトマト煮 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ スパシチュー	鶏ミンチ・トマト ブロッコリー・じゃが芋 白菜・玉ねぎ・人参・スパゲティ
8	月	お 立 か す 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのごま煮 人参とじゃが芋のスープ	白身魚・玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・ごま 人参・じゃが芋	23	火	お 立 か す 納豆のおろし和え 人参と玉ねぎの煮物 水菜としいたけのすまし汁	納豆・大根・きゅうり 人参・玉ねぎ 水菜・しいたけ
9	火	お 立 か す 煮魚 春雨サラダ 野菜たっぷりのみそ汁	煮魚 春雨・人参・ほうれん草 なす・じゃが芋・油揚げ・しめじ・みそ	24	水	お 立 か す わかめうどん 高野豆腐と三度豆の煮物 かぼちゃのそぼろ煮/ほうれん草のごま煮	うどん・わかめ・うす揚げ 高野豆腐・三度豆 鶏ミンチ・かぼちゃ・ほうれん草・ごま
10	水	お 立 か す 高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 りんごご大根のくず煮 納豆汁	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 大根・りんご・片栗粉 納豆・ほうれん草	25	木	お 立 か す 白身魚のきゅうりのぼし キャベツともやしのおかか煮 春雨と人参のスープ	白身魚・きゅうり キャベツ・もやし 春雨・人参・しいたけ
11	木	お 立 か す トドロシチュー 千切り大根と三度豆のくたくた煮 トマトとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・片栗粉 千切り大根・三度豆 トマト・わかめ・みそ	26	金	お 立 か す ひき肉と大根のとりみ煮 じゃが芋のココロ煮 リタススープ	鶏ミンチ・大根 じゃが芋・青のり リタス・人参
12	金	お 立 か す じゃが芋とツナの炊き合わせ 小松菜と白菜のぼつてり煮 しいたけととうす揚げのすまし汁	ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 小松菜・白菜 しいたけ・とうす揚げ	27	土	お 立 か す ツナと野菜の煮物 アップルポテト キャベツと鮭のみそ汁	ツナ缶・人参・大根 りんご・じゃが芋 キャベツ・鮭・みそ
13	土	お 立 か す 白身魚の野菜みそあん じゃが芋のココロソテー 玉ねぎと鮭のスープ	白身魚・青菜・人参・みそ じゃが芋・バター・青のり 玉ねぎ・鮭	29	月	お 立 か す 鮭と野菜の煮物 さつまいもの甘露煮 水菜とわかめのみそ汁	鮭・玉ねぎ・人参 さつまいも 水菜・わかめ
15	月	お 立 か す 鮭と玉ねぎのだし煮 ゆで野菜のおかか風味 じゃが芋と小松菜のみそ汁	鮭・玉ねぎ ブロッコリー・人参・おかか じゃが芋・小松菜・みそ	30	火	お 立 か す 高野豆腐とほうれん草の煮物 ツナとブロッコリーのとろとろ煮込み ミネストローネ	高野豆腐・ほうれん草 ブロッコリー・ツナ・じゃがいも 玉ねぎ・人参・バスタマトピューレ