



# 6月 離乳食献立表



日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	水	軟飯	ツナバーグ キャベツのやわらか煮 スパスープ	ツナ缶・じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ・人参・もやし・パスタ	16	木	軟飯	肉じゃが かぼちゃの甘煮 えのきと水菜のすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ かぼちゃ・砂糖 えのき・水菜
2	木	軟飯	ひき肉と大根のトロみ煮 ほうれん草と人参のポッテリ煮 豆腐と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・大根・片栗粉 ほうれん草 豆腐・三つ葉	17	金	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 ブロッコリー入りマッシュポテト レタススープ	高野豆腐・ほうれん草 じゃが芋・ブロッコリー レタス・人参
3	金	軟飯	鮭のきゅうりのばし 大根と人参のポッテリ煮 もやしとわかめのみそ汁	鮭・きゅうり 大根・人参 もやし・わかめ・みそ	18	土	軟飯	白身魚のスープ煮 小松菜のポッテリ煮 麩とわかめのすまし汁	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎ 小松菜 麩・わかめ
4	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ 三度豆のくたくた煮 麩とほうれん草のすまし汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶 三度豆 麩・ほうれん草	20	月	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 ブロッコリーと麩のおひたし 里芋と青菜のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー・麩 里芋・青菜・みそ
6	月	軟飯	鶏ミンチとわかめのくず煮 じゃが芋と人参の煮物 コンスープ	鶏ミンチ・わかめ・片栗粉 じゃが芋・人参 玉ねぎ・コンクリーム缶・小麦粉	21	火	軟飯	白身魚のグリーンソース 小松菜のやわらか煮 なすとうす揚げのみそ汁	白身魚・ほうれん草 小松菜 なす・うす揚げ・みそ
7	火	うどん	煮こみうどん ブロッコリーのおかか煮 さつま芋の甘煮/とろとろりんご 高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ブロッコリー・おかか さつま芋/りんご・片栗粉	22	水	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 ほうれん草ののり和え キャベツとわかめのみそ汁	高野豆腐・人参 ほうれん草・のり キャベツ・わかめ・みそ
8	水	軟飯	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 小松菜のうま煮 麩と水菜のすまし汁	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 小松菜 麩・水菜	23	木	軟飯	白菜のそぼろあんかけ かぼちゃと玉ねぎの煮物 しいたけと人参のすまし汁	鶏ミンチ・白菜・青菜・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ しいたけ・人参
9	木	軟飯	白身魚と人参のうすくず煮 白菜のおかか煮 わかめスープ	白身魚・人参・青菜・片栗粉 白菜・おかか わかめ	24	金	軟飯	白身魚と野菜のトマト煮 人参と里芋の煮物 きのこのスープ	白身魚・玉ねぎ・トマトピューレ 人参・里芋 えのき・しめじ
10	金	軟飯	ひき肉と豆腐の炒め煮 千切大根のくたくた煮 里芋と青菜のみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・三度豆 千切大根・人参 里芋・青菜・みそ	25	土	軟飯	鮭と野菜の煮物 三度豆のポッテリ煮 じゃが芋と青菜のみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ 三度豆 じゃが芋・青菜・みそ
11	土	軟飯	鮭の磯辺和え じゃが芋のココロ煮 人参と玉ねぎのすまし汁	鮭・ほうれん草・のり じゃが芋 人参・玉ねぎ	27	月	軟飯	キャベツと人参の豆腐和え 大根の磯風味 しいたけともやしのすまし汁	豆腐・キャベツ・人参 大根・麩・のり しいたけ・もやし
13	月	軟飯	高野豆腐とキャベツのみそ炒め ふろふき大根 きゅうりのスープ	高野豆腐・キャベツ・人参・みそ 大根・みそ きゅうり	28	火	軟飯	ひき肉のくず煮 三度豆とツナのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	鶏ミンチ・里芋・人参・片栗粉 三度豆・ツナ 玉ねぎ・わかめ・みそ
14	火	軟飯	いり豆腐 ほうれん草のくず煮 納豆汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 ほうれん草・片栗粉 納豆・ねぎ・みそ	29	水	軟飯	白身魚とブロッコリーの吉野煮 ほうれん草のおかか煮 豆腐とねぎのみそ汁	白身魚・ブロッコリー・人参・片栗粉 ほうれん草・おかか 豆腐・ねぎ・みそ
15	水	軟飯	白身魚のきゅうりのばし 三度豆のおかか煮 玉ねぎと人参のみそ汁	白身魚・きゅうり 三度豆・おかか 玉ねぎ・人参・みそ	30	木	軟飯	豆腐のトマトミート和え ゆで野菜のおかか風味 玉ねぎと青菜のすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・トマト ブロッコリー・人参・おかか 玉ねぎ・青菜

