

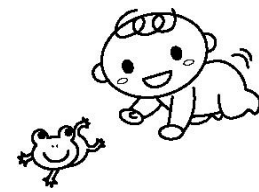


# 6月 離乳食献立表(中期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

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	木	軟飯	すき焼き風煮 じゃが芋マッシュ 人参と青菜のすまし汁	鶏ミンチ・白菜・焼き豆腐・麩・砂糖・醤油 じゃが芋・醤油 人参・青菜・醤油	17	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ 小松菜のおかか煮 麩とわかめのすまし汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶・醤油 小松菜・おかか・醤油 麩・わかめ・醤油
2	金	軟飯	高野豆腐とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 麩とほうれん草のすまし汁	高野豆腐・キャベツ・人参・みそ ブロッコリー・おかか・醤油 麩・ほうれん草・醤油	19	月	軟飯	ツナと野菜のスープ煮 三度豆のくたくた煮 ミネストローネ	ツナ缶・玉ねぎ・じゃが芋・醤油 三度豆・醤油 玉ねぎ・人参・パスタ・トマトピューレ・塩
3	土	軟飯	筑前煮 三度豆のおかか和え 玉ねぎと青菜のみそ汁	鶏ミンチ・人参・大根・醤油 三度豆・おかか・醤油 玉ねぎ・青菜・みそ	20	火	軟飯	ひき肉と豆腐のトロみ煮 ほうれん草ののり和え 野菜たっぷりスープ	鶏ミンチ・豆腐・醤油・片栗粉 ほうれん草・刻みのり・醤油 玉ねぎ・人参・じゃがいも・醤油
5	月	軟飯	いり豆腐 ほうれん草のくず煮 大根とねぎのすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 ほうれん草・醤油・片栗粉 大根・ねぎ・醤油	21	水	軟飯	鮭と野菜の煮物 ふろふき大根 麩と青菜のすまし汁	鮭・人参・玉ねぎ・醤油 大根・みそ 麩・青菜・醤油
6	火	軟飯	煮魚 かぼちゃと玉ねぎの煮物 白菜と人参のみそ汁	白身魚・醤油・砂糖 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油 白菜・人参・みそ	22	木	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 三度豆と人参の煮物 豆腐と水菜のすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 三度豆・人参・醤油 豆腐・水菜・醤油
7	水	軟飯	肉じゃが 小松菜のポッテリ煮 えのきと豆苗のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 小松菜・醤油 えのき・豆苗・みそ	23	金	軟飯	あんかけ豆腐 かぼちゃとブロッコリーのサラダ 人参とねぎのみそ汁	豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉 ブロッコリー・かぼちゃ・醤油 人参・ねぎ・みそ
8	木	軟飯	豆腐のつぶつぶ煮 人参サラダ トマトとわかめのスープ	鮭・豆腐・三度豆・醤油 人参・ほうれん草・醤油 トマト・わかめ・醤油	24	土	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 ブロッコリー入りマッシュポテト 玉ねぎと青菜のすまし汁	高野豆腐・人参・醤油 じゃが芋・ブロッコリー・醤油 玉ねぎ・青菜・醤油
9	金	軟飯	鶏と大根の五目煮 ポテト納豆 麩とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・大根・人参・砂糖・醤油 納豆・じゃが芋・醤油 麩・ねぎ・みそ	26	月	軟飯	じゃがいもと白身魚のスープ煮 ほうれん草のやわらか煮 麩とわかめのすまし汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・白身魚・醤油 ほうれん草・醤油 麩・わかめ・醤油
10	土	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 じゃが芋と人参の煮物 三度豆と玉ねぎのスープ	高野豆腐・ほうれん草・醤油 じゃが芋・人参・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油	27	火	軟飯	豆腐のトマトミート和え キャベツのおかか煮 レタススープ	鶏ミンチ・豆腐・トマト・醤油 キャベツ・おかか・醤油 レタス・人参・醤油
12	月	軟飯	鮭の磯辺和え ブロッコリーのやわらか煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	鮭・ほうれん草・のり ブロッコリー・醤油 じゃが芋・わかめ・みそ	28	水	軟飯	豆腐のきゅうりソースがけ かぼちゃの甘煮 大根と人参のすまし汁	豆腐・きゅうり・醤油・片栗粉 かぼちゃ・砂糖 大根・人参・醤油
13	火	軟飯	トトロシチュー 白菜のお浸し きゅうりのスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉 白菜・人参・おかか きゅうり・醤油	29	木	うどん	煮込みうどん 三度豆とツナの煮物 さつま芋の甘煮/とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・人参・ほうれん草・醤油 三度豆・ツナ・醤油 さつま芋/りんご・片栗粉
14	水	うどん	野菜煮込みうどん 三度豆のポッテリ煮 さつま芋のマッシュ/バイクドバナナ	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・青ねぎ・醤油 三度豆・醤油 さつま芋/バナナ	30	金	軟飯	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーと麩のおひたし 玉ねぎとわかめのみそ汁	白身魚・ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 ブロッコリー・麩・醤油 玉ねぎ・わかめ・みそ
15	木	軟飯	白身魚のグリーンソース 白菜のおかか煮 人参とわかめのすまし汁	白身魚・ほうれん草・醤油 白菜・おかか・醤油 人参・わかめ・ねぎ・醤油					
16	金	軟飯	吉野煮 キャベツのうま煮 豆腐とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉 キャベツ・醤油 豆腐・ねぎ・みそ					



※適宜和風だしを使用します。