

## 6月 離乳食献立表(初期)

| 日  | 曜日 | おかず                                   | 主な材料                          | 月  | 曜日 | おかず                                      | 主な材料                          |
|----|----|---------------------------------------|-------------------------------|----|----|--|-------------------------------|
| 1  | 土  | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>じゃがいもと人参のピューレ  | 米<br>ブロッコリー<br>じゃがいも、人参       | 17 | 月  | 人参がゆ<br>豆腐のすり流し<br>ブロッコリーとじゃがいものペースト     | 米、人参<br>豆腐<br>ブロッコリー、じゃがいも    |
| 3  | 月  | 青菜がゆ<br>白身魚のすりながし<br>人参のピューレ          | 米、青菜<br>白身魚<br>人参             | 18 | 火  | おかゆ<br>白身魚の人参ソースがけ<br>青菜とじゃがいものペースト      | 米<br>白身魚、人参<br>青菜、じゃがいも       |
| 4  | 火  | おかゆ<br>白身魚のきゅうりのばし<br>ほうれん草と人参のうらごし   | 米<br>白身魚、きゅうり<br>ほうれん草、人参     | 19 | 水  | おかゆ<br>白身魚の青菜ソース<br>かぼちゃのうらごし            | 米<br>白身魚、青菜<br>かぼちゃ           |
| 5  | 水  | おかゆ<br>ブロッコリーの人参ソース<br>豆腐のペースト        | 米<br>ブロッコリー、人参<br>豆腐          | 20 | 木  | おかゆ<br>豆腐ときゅうりのすりながし<br>ブロッコリーの人参ソース     | 米<br>豆腐、きゅうり<br>ブロッコリー、人参     |
| 6  | 木  | 青菜がゆ<br>白身魚のすりながし<br>じゃがいもと人参のピューレ    | 米、青菜<br>白身魚<br>じゃがいも、人参       | 21 | 金  | 青菜がゆ<br>白身魚のすりながし<br>人参とじゃがいものペースト       | 米、青菜<br>白身魚<br>人参、じゃがいも       |
| 7  | 金  | 人参がゆ<br>じゃがいものほうれん草ソース<br>ブロッコリーのペースト | 米、人参<br>じゃがいも、ほうれん草<br>ブロッコリー | 22 | 土  | 人参がゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>じゃがいもとほうれん草のピューレ | 米、人参<br>ブロッコリー<br>じゃがいも、ほうれん草 |
| 8  | 土  | おかゆ<br>ブロッコリーのすりながし<br>じゃがいもと人参のピューレ  | 米<br>ブロッコリー<br>じゃがいも、人参       | 24 | 月  | おかゆ<br>白身魚のすりながし<br>人参とほうれん草のペースト        | 米<br>白身魚<br>人参、ほうれん草          |
| 10 | 月  | おかゆ<br>ほうれん草のすりながし<br>ブロッコリーと人参のペースト  | 米<br>ほうれん草<br>ブロッコリー、人参       | 25 | 火  | 青菜がゆ<br>ブロッコリーの人参ソース<br>じゃがいものピューレ       | 米、青菜<br>ブロッコリー、人参<br>じゃがいも    |
| 11 | 火  | 青菜がゆ<br>白身魚のすりながし<br>じゃがいもと人参のピューレ    | 米、青菜<br>白身魚<br>じゃがいも、人参       | 26 | 水  | おかゆ<br>豆腐のペースト<br>人参と青菜のペースト             | 米<br>豆腐<br>人参、青菜              |
| 12 | 水  | おかゆ<br>豆腐の人参ソース<br>さつまいものペースト         | 米<br>豆腐、人参<br>さつまいも           | 27 | 木  | 保育を申し込まれた方は、<br>お弁当を持ってきてください。           |                               |
| 13 | 木  | 人参がゆ<br>豆腐のペースト<br>じゃがいもとほうれん草のピューレ   | 米、人参<br>豆腐<br>じゃがいも、ほうれん草     | 28 | 金  |  |                               |
| 14 | 金  | おかゆ<br>豆腐ときゅうりのすりながし<br>じゃがいもの青菜ソース   | 米<br>豆腐、きゅうり<br>じゃがいも、青菜      | 29 | 土  |  |                               |
| 15 | 土  |                                       |                               |    |    |  |                               |