

6月 離乳食献立表(後期)

日	曜日	献立名		主な材料	月	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	土	おじや	鶏ひき肉と野菜のおかかおじや	鶏ミンチ、じゃがいも、人参、三度豆 小松菜、おかか、しょうゆ	17	月	軟飯	三度豆のそぼろあん 千切大根と青菜の含め煮 麩と豆腐のみそ汁	三度豆、鶏ミンチ、しょうゆ、片栗粉 千切大根、人参、青菜、しょうゆ 麩、豆腐、みそ
3	月	うどん	みそ煮込みうどん ブロッコリーのあっさり煮 バナナの甘煮	うどん、鶏ミンチ、里芋、もやし、ねぎ、みそ ブロッコリー、しょうゆ バナナ、さとう	18	火	軟飯	鮭のみそ煮 人参とキャベツのサラダ 豆苗とえのきのスープ	鮭、みそ 人参、キャベツ、三度豆、しょうゆ 豆苗、えのき、しょうゆ
4	火	軟飯	白身魚の磯煮 キャベツのやわらか煮 大根と椎茸のみそ汁	白身魚、青のり キャベツ、人参、しょうゆ 大根、しいたけ、絹揚げ、ねぎ、みそ	19	水	軟飯	白身魚のくず煮 人参サラダ かぼちゃとねぎのみそ汁	白身魚、しょうゆ、片栗粉 人参、もやし、ほうれん草、しょうゆ かぼちゃ、ねぎ、みそ
5	水	軟飯	豆腐のそぼろあん レタスの磯煮 さといもと小松菜のみそ汁	豆腐、鶏ひき肉、人参、ほうれん草、しょうゆ レタス、刻みのり、しょうゆ さといも、小松菜、みそ	20	木	うどん	煮込みうどん 三度豆のやわらか煮 粉ふきいも	うどん、鶏ミンチ・玉ねぎ、人参、青菜、しょうゆ 三度豆、しょうゆ じゃがいも
6	木	軟飯	鮭のとろとろ煮 三度豆と春雨のやわらか煮 麩と白菜のみそ汁	鮭、しょうゆ、片栗粉 三度豆、春雨、しょうゆ 麩、白菜、青ねぎ、みそ	21	金	軟飯	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか煮 トマトとニラのみそ汁	白身魚、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうゆ、片栗粉 ブロッコリー、おかか、しょうゆ トマト、ニラ、みそ
7	金	軟飯	鶏じゃが 千切大根のくたくた煮 青梗菜と人参のトロみスープ	鶏ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、しょうゆ 千切大根、水菜、しょうゆ チンゲン菜、人参、しょうゆ、片栗粉	22	土	おじや	鶏ひき肉と豆腐のそぼろおじや	鶏ミンチ、豆腐、三度豆、人参、ほうれん草、しょうゆ
8	土	おじや	鶏ひき肉と春雨のおじや	鶏ミンチ、もやし、小松菜、しいたけ 春雨、しょうゆ	24	月	軟飯	鰯のおろし煮 じゃがいものポツテリ煮 人参と春雨のみそ汁	カレイ、大根、しょうゆ じゃがいも、青菜、しょうゆ 人参、春雨、ねぎ、みそ
10	月	軟飯	根菜のゴロゴロ煮 りんごの甘煮 レタススープ	鶏ミンチ、ごぼう、大根、しょうゆ、片栗粉 りんご、さとう レタス、人参、しょうゆ	25	火	軟飯	鮭と野菜の煮物 小松菜ののり和え 麩と三つ葉のすまし汁	鮭、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、しょうゆ 小松菜、刻みのり 麩、みつば、しょうゆ
11	火	軟飯	白身魚と玉ねぎのふんわり煮 三度豆のおかか和え なすともやしのみそ汁	白身魚、玉ねぎ、じゃがいも、しょうゆ 三度豆、おかか、しょうゆ なす、もやし、ねぎ、みそ	26	水	軟飯	豆腐の人参あん ブロッコリーのうま煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	豆腐、人参、しょうゆ、片栗粉 ブロッコリー、しょうゆ 玉ねぎ、わかめ、ねぎ、みそ
12	水	軟飯	鮭のだし煮 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーとわかめのスープ	鮭、しょうゆ 豆腐、人参、玉ねぎ、しいたけ、ニラ、しょうゆ、片栗粉 ブロッコリー、わかめ、しょうゆ	27	木	保育を申し込まれた方は、 お弁当を持ってきてください。		
13	木	軟飯	鶏の豆腐団子 ほうれん草としらすの磯和え 冬瓜と小松菜のみそ汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、しょうゆ、片栗粉 ほうれん草、人参、しらす、刻みのり、しょうゆ 冬瓜、小松菜、みそ	28	金			
14	金	軟飯	ツナと野菜のじつくり煮 きゅうりとレタスのサラダ チンゲン菜と春雨のみそ汁	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しょうゆ きゅうり、レタス、しょうゆ チンゲン菜、春雨、みそ	29	土			
15	土								