

6月 離乳食献立表《中期》

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	月	軟飯	そばろあん 小松菜のだし煮 白菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・三度豆・人参 小松菜 白菜	17	水	うどん	みそうどん マッシュポテト 三度豆と人参のくたくた煮	うどん・鶏ミンチ・人参 じゃがいも 三度豆・人参
2	火	軟飯	白身魚のみそ煮 キャベツと人参のサラダ 冬瓜とわかめのすまし汁	白身魚・玉ねぎ キャベツ・人参 冬瓜・わかめ	18	木	軟飯	そばろあん ブロッコリーのだし煮 ほうれん草としめじのみそ汁	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・しめじ
3	水	軟飯	豆腐のそばろ煮 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎと人参のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・青ネギ ブロッコリー・かつお節 玉ねぎ・人参	19	金	軟飯	ツナじゃが キャベツのおかか和え 大根と豆腐のすまし汁	ツナ・じゃがいも・人参・玉ねぎ キャベツ・かつお節 大根・豆腐
4	木	うどん	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 きゅうりと人参のサラダ	うどん・鶏ミンチ・大根・薄揚げ かぼちゃ きゅうり・人参	20	土	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆と人参のやわらか煮 ほうれん草のすまし汁	白身魚 三度豆・人参 ほうれん草
5	金	軟飯	肉豆腐 三度豆のだし煮 水菜と人参のすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・三つ葉 三度豆 水菜・人参	22	月	軟飯	高野豆腐の野菜煮 きゅうりのだし煮 麩と小松菜のすまし汁	高野豆腐・玉ねぎ・人参 きゅうり 麩・小松菜
6	土	軟飯	白身魚のだし煮 ココロ煮 小松菜のだし煮	白身魚 じゃがいも・人参 小松菜	23	火	軟飯	豆腐のあんかけ ブロッコリーのだし煮 わかめスープ	豆腐・白菜・玉ねぎ・人参 ブロッコリー わかめ
8	月	軟飯	ツナじゃが きゅうりのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	ツナ・じゃがいも・人参・玉ねぎ きゅうり・かつお節 豆腐・わかめ	24	水	軟飯	鶏じゃが キャベツと人参のサラダ 冬瓜と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・じゃがいも キャベツ・人参 冬瓜・三つ葉
9	火	軟飯	白身魚のおろし煮 マッシュポテト 白菜と人参のみそ汁	白身魚・大根 じゃがいも 白菜・人参	25	木	軟飯	白身魚のみそ煮 レタスと人参のサラダ きのこスープ	白身魚 レタス・人参 しめじ・えのき
10	水	何版	キャベツのそばろあん きゅうりと人参のサラダ 野菜スープ	キャベツ・鶏ミンチ きゅうり・人参 玉ねぎ・じゃがいも・人参	26	金	軟飯	白身魚のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 三度豆としめじのすまし汁	白身魚 ほうれん草・人参 三度豆・しめじ
11	木	軟飯	白身魚のだし煮 ココロ煮 麩とわかめのすまし汁	白身魚 じゃがいも・人参 麩・わかめ	27	土	おじや	煮込みおじや	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・青ネギ・人参
12	金	軟飯	豆腐のツナあんかけ ブロッコリーのだし煮 ポテトスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも	29	月	うどん	わかめうどん ココロ野菜のツナ和え 三度豆のおかか煮	うどん・わかめ じゃがいも・人参・ツナ 三度豆・かつお節
13	土	おじや	みそおじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・三つ葉	30	火	軟飯	そばろあん きゅうりと人参のサラダ 白菜スープ	鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり・人参 白菜
15	月	軟飯	白身魚のだし煮 きゅうりのおかか和え 春菊と玉ねぎのみそ汁	白身魚 きゅうり・かつお節 春菊・玉ねぎ					
16	火	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 しめじとねぎのすまし汁	白身魚・人参 ほうれん草 しめじ・青ネギ					