

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	火	軟飯	鱈のだし煮 小松菜のおかか和え 冬瓜とわかめのすまし汁	鱈 小松菜・かつお節 冬瓜・わかめ	17	木	軟飯	そばろあん 青のりポテト ほうれん草のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・青のり ほうれん草
2	水	軟飯	豆腐のそばろ煮 ブロッコリーのだし煮 玉ねぎのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・人参 ブロッコリー 玉ねぎ・ねぎ・みそ	18	金	うどん	みそ煮込みうどん キャベツと人参のサラダ ほうれん草のだし煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・人参 ほうれん草
3	木	軟飯	じゃが芋のツナあんかけ レタスと人参のサラダ 三度豆と麩のすまし汁	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ レタス・人参 三度豆・麩	19	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 三度豆と玉ねぎのすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 三度豆・玉ねぎ
4	金	軟飯	そばろあん 青のりポテト ほうれん草のすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・青のり ほうれん草	21	月	軟飯	豆腐のそばろあん ブロッコリーのおかか和え 冬瓜と三つ葉のすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かつお節 冬瓜・三つ葉
5	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 玉ねぎと小松菜のスープ	鱈 じゃが芋・人参 玉ねぎ・小松菜	22	火	軟飯	じゃが芋のツナ煮 小松菜と人参のお浸し しめじとねぎのすまし汁	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ 小松菜・人参 しめじ・青ねぎ
7	月	軟飯	鱈のみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	鱈・みそ ブロッコリー・かつお節 豆腐・三つ葉	23	水	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 玉ねぎとじゃが芋のスープ	鱈・人参 ほうれん草 玉ねぎ・じゃが芋
8	火	軟飯	ツナじゃが きゅうりのだし煮 しめじとえのきのスープ	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 きゅうり しめじ・えのき	24	木	軟飯	肉じゃが きゅうりのおかか和え えのきと豆苗のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 きゅうり・かつお節 えのき・豆苗
9	水	うどん	お肉うどん マッシュポテト ほうれん草のおかか和え	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・人参 じゃが芋 ほうれん草・かつお節	25	金	うどん	ツナうどん ココロ煮 ほうれん草のだし煮	うどん・ツナ・白菜・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草
10	木	軟飯	鱈のおろし煮 三度豆と人参のやわらか煮 白菜のみそ汁	鱈・大根 三度豆・人参 白菜・みそ	26	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参
11	金	軟飯	肉豆腐 きゅうりと人参のサラダ ほうれん草のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり・人参 ほうれん草・みそ	28	月	軟飯	豆腐のほうれん草煮 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	豆腐・ほうれん草・人参 ブロッコリー・かつお節 わかめ
12	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・みそ	29	火	軟飯	みぞれ煮 キャベツのだし煮 麩と小松菜のすまし汁	鶏ミンチ・大根・玉ねぎ・人参 キャベツ 麩・小松菜
14	月	軟飯	鱈のだし煮 小松菜のおかか和え 三度豆と人参のすまし汁	鱈 小松菜・かつお節 三度豆・人参	30	水	軟飯	鱈と人参の一緒煮 かぼちゃの甘煮 じゃが芋とねぎのみそ汁	鱈・人参 かぼちゃ じゃが芋・ねぎ
15	火	軟飯	野菜煮 きゅうりのわかめ和え 麩と三つ葉のすまし汁	じゃが芋・鶏ミンチ・大根・人参 きゅうり・わかめ 麩・三つ葉					
16	水	軟飯	鮭のだし煮 ココロ煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鮭 大根・人参 じゃが芋・玉ねぎ・みそ					