

## 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	水	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	金	軟飯	ツナじゃが きゅうりのおかか和え 豆苗と人参のサラダ	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 きゅうり・かつお節 豆苗・人参
2	木	軟飯	豆腐のツナ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 水菜のすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ ほうれん草・人参 水菜	18	土	軟飯	鱈のだし煮 ブロッコリーと人参のサラダ キャベツスープ	鱈 ブロッコリー・人参 キャベツ
3	金	軟飯	そぼろあん レタスと人参のサラダ ほうれん草のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・三度豆 レタス・人参 ほうれん草	20	月	軟飯	豆腐のツナ煮 キャベツと人参のサラダ 小松菜のスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ キャベツ・人参 小松菜
4	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 小松菜のスープ	鱈 じゃが芋・人参 小松菜	21	火	うどん	煮込みうどん 青のりポテト 小松菜のおかか和え	うどん・ツナ・白菜・玉ねぎ・人参 じゃが芋・青のり 小松菜・かつお節
6	月	軟飯	肉じゃが きゅうりのおかか和え わかめスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ きゅうり・かつお節 わかめ	22	水	軟飯	豆腐のそぼろあん レタスと人参のサラダ ほうれん草のスープ	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ レタス・人参 ほうれん草
7	火	軟飯	鱈のおろし煮 ほうれん草のおかか和え 白菜と人参のみそ汁	鱈・大根 ほうれん草・かつお節 白菜・人参・みそ	23	木	軟飯	鱈のだし煮 ブロッコリーのおかか和え 人参と青ねぎのみそ汁	鱈 ブロッコリー・かつお節 人参・青ねぎ
8	水	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのだし煮 ほうれん草と人参のスープ	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ キャベツ ほうれん草・人参	24	金	軟飯	野菜煮 きゅうりと人参のサラダ キャベツのスープ	ツナ・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆 きゅうり・人参 キャベツ
9	木	軟飯	そぼろあん ブロッコリーのおかか和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かつお節 豆腐・三つ葉	25	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参
10	金	軟飯	鱈のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 ポテトスープ	鱈 ほうれん草・人参 じゃが芋	27	月	軟飯	そぼろあん ブロッコリーと豆苗のお浸し 冬瓜と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・豆苗 冬瓜・三つ葉
11	土		運動会		28	火	軟飯	ツナ煮込み きゅうりとわかめの和え物 大根と水菜のすまし汁	ツナ・じゃが芋・人参 きゅうり・わかめ 大根・水菜
13	月	うどん	煮込みうどん ココロ煮 ほうれん草の納豆和え	うどん・ツナ・キャベツ・玉ねぎ じゃが芋・人参 ほうれん草・納豆	29	水	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	鱈 三度豆・人参 豆腐・わかめ
14	火	軟飯	鮭のだし煮 大根と人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鮭 大根・人参 じゃが芋・玉ねぎ	30	木	軟飯	煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草と人参のお浸し	うどん・ツナ・キャベツ・玉ねぎ じゃが芋・青のり ほうれん草・人参
15	水	軟飯	鱈と人参の一緒煮 かぼちゃの甘煮 三度豆とねぎのみそ汁	鱈・人参 かぼちゃ 三度豆・ねぎ					
16	木	軟飯	肉豆腐 きゅうりのだし煮 玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 きゅうり 玉ねぎ・青ねぎ					