

## 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	木	おかゆ	鱈のだし煮 ほうれん草のおかか和え じゃが芋と人参のみそ汁	鱈・だし ほうれん草・かつお節・だし じゃが芋・人参・みそ・だし	17	土	おかゆ	鱈のだし煮 コロコロ煮 小松菜と玉ねぎのすまし汁	鱈・醤油・だし じゃが芋・人参・醤油・だし 小松菜・玉ねぎ・醤油・だし
2	金	おかゆ	豆腐のそぼろあん 小松菜と人参のやわらか煮 ほうれん草のお汁	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・青ねぎ・醤油・だし 小松菜・人参・だし ほうれん草・だし	19	月	おかゆ	そぼろあん 三度豆のツナ和え 里芋となめこのすまし汁・大根スティック	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・だし 三度豆・ツナ・醤油・だし 里芋・なめこ・青ねぎ・醤油・だし/大根
3	土	おかゆ	鱈のだし煮 青のりポテト 三度豆と人参のお汁	鱈・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし 三度豆・人参・だし	20	火	おかゆ	肉じゃが ほうれん草の磯和え うす揚げとわかめのみそ汁/人参スティック	鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油・だし ほうれん草・焼きのり・醤油・だし うす揚げ・わかめ・みそ・だし/人参
5	月	おかゆ	鱈のみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と野菜のお汁	鱈・みそ・だし ブロッコリー・かつお節・だし 豆腐・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし	21	水	おかゆ	鱈のだし煮 オクラと人参のおかか和え 玉ねぎとねぎのみそ汁/胡瓜スティック	鱈・醤油・だし オクラ・人参・かつお節・醤油・だし 玉ねぎ・青ねぎ・みそ・だし/胡瓜
6	火	わかめ おかゆ	鮭のだし煮 三度豆と人参のやわらか煮 じゃが芋とねぎのお汁/人参スティック	鮭・だし 三度豆・人参・だし じゃが芋・青ねぎ・だし	22	木	おかゆ	鶏の中華煮 ブロッコリーの白和え わかめスープ/人参スティック	鶏むね肉・もやし・小松菜・椎茸・鶏ガラ ブロッコリー・豆腐・ごま・醤油・だし わかめ・鶏ガラ/人参
7	水	うどん	煮込みうどん キャベツと人参のだし煮 ほうれん草のおかか和え	うどん・ツナ・玉ねぎ・だし・醤油 キャベツ・人参・だし ほうれん草・かつお節・だし	23	金	うどん	ささみと青梗菜のうどん ほうれん草と人参のおひたし 青のりポテト・胡瓜スティック	うどん・鶏ささみ・青梗菜・醤油・だし ほうれん草・人参・醤油・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし/胡瓜
8	木	おかゆ	そぼろあん 小松菜と人参のやわらか煮 麩とじゃが芋のお汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし 小松菜・人参・だし 麩・じゃが芋・だし	24	土	おかゆ	鱈のだし煮 じゃが芋のおかか和え 玉ねぎと人参のすまし汁	鱈・醤油・だし じゃが芋・かつお節・醤油・だし 玉ねぎ・人参・醤油・だし
9	金	おかゆ	じゃが芋のそぼろあん レタスのだし煮 玉ねぎと人参のお汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・醤油・だし レタス・だし 玉ねぎ・人参・だし	26	月	おかゆ	そぼろあん ひじきとツナのさっぱり和え キャベツとえのきのスープ・胡瓜スティック	鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし ひじき・ツナ・人参・醤油・酢・砂糖・だし キャベツ・えのき・青ねぎ・鶏ガラ/胡瓜
10	土		<b>運動会</b>		27	火	おかゆ	鱈のだし煮 ほうれん草の磯和え 苗ともやしのみそ汁/ポテトスティック	鱈・醤油・だし ほうれん草・焼きのり・醤油・だし 豆苗・もやし・みそ・だし/じゃが芋
12	月	おかゆ	鱈のだし煮 コロコロ煮 豆腐とわかめのお汁	鱈・だし じゃが芋・人参・だし 豆腐・わかめ・青ねぎ・だし	28	水	おかゆ	鶏ささみのケチャップ煮 キャベツときゅうりのサラダ じゃが芋と三度豆のスープ/人参スティック	鶏ささみ・玉ねぎ・ケチャップ・醤油・砂糖 キャベツ・きゅうり・醤油・だし じゃが芋・三度豆/人参
13	火	おかゆ	そぼろあん ほうれん草としめじのおひたし 豆腐と水菜のすまし汁/人参スティック	鶏ミンチ・玉ねぎ・三つ葉・醤油・だし ほうれん草・しめじ・醤油・だし 豆腐・水菜・醤油・だし/人参	29	木	おかゆ	鶏とキャベツの味噌炒め 小松菜の納豆和え のきと水菜のすまし汁/人参スティック	鶏むね肉・キャベツ・絹揚げ・みそ・醤油・砂糖 小松菜・納豆・醤油・だし えのき・水菜・醤油・だし/人参
14	水	おかゆ	たらと人参の一緒煮 ブロッコリーのごま和え 白菜スープ/大根スティック	鱈・人参・醤油・だし ブロッコリー・ごま・醤油・だし 白菜・玉ねぎ・鶏ガラ/大根	30	金	おかゆ	鱈と野菜の一緒煮 ブロッコリーと豆苗のさっぱり和え うす揚げとなめこのみそ汁/大根スティック	鱈・白菜・玉ねぎ・小松菜・醤油・だし ブロッコリー・豆苗・醤油・酢・だし うす揚げ・なめこ・青ねぎ・みそ・だし/大根
15	木	うどん	お野菜うどん 肉団子のあんかけ キャベツのだし煮/大根スティック	うどん・玉ねぎ・ほうれん草・椎茸・醤油・だし 鶏ミンチ・豆腐・ケチャップ・人参・醤油・だし キャベツ・だし/大根					
16	金	おかゆ	マカロニのケチャップ炒め 青のりポテト 玉ねぎと人参のスープ/胡瓜スティック	鶏ささみ・マカロニ・ケチャップ・砂糖 じゃが芋・青のり・醤油・だし 玉ねぎ・人参・鶏ガラ/胡瓜					