

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	木	おかゆ	鱈のだし煮 大豆の五目煮 椎茸とほうれん草のみそ汁/胡瓜スティック	鱈・醤油・だし 大豆水煮・人参・椎茸・ひじき・砂糖・醤油 舞茸・ほうれん草・みそ・だし/きゅうり	17	土	おかゆ	鱈のだし煮 ココロ煮 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	鶏ミンチと豆腐のケチャップ煮 ほうれん草ともやしのみそ汁 小松菜のスープ/人参スティック	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・ケチャップ・醤油 ほうれん草・もやし・鶏ガラ・醤油・ごま 小松菜・人参・鶏ガラ/人参	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 三度豆と人参のスープ	鱈・醤油・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし 三度豆・人参・鶏ガラ	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	ささみのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と青ねぎのスープ/人参スティック	ささみ・玉ねぎ・みそ・だし ブロッコリー・かつお節・醤油・だし 豆腐・青ねぎ・鶏ガラ/人参	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 干切大根の煮物 じゃが芋と椎茸のすまし汁/人参スティック	鮭・醤油・だし 干切大根・うす揚げ・三度豆・砂糖・醤油 じゃが芋・椎茸・ねぎ・醤油・だし/人参	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 キャベツと人参のサラダ ほうれん草のおかか和え/ポテトスティック	うどん・ツナ・玉ねぎ・もやし・だし・醤油 キャベツ・人参・醤油・だし ほうれん草・かつお節・醤油・だし/じゃが芋	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	鶏と玉ねぎの甘辛煮 小松菜ともやしの中華和え 麩としめじのすまし汁/人参スティック	鶏むね肉・玉ねぎ・砂糖・醤油・だし 小松菜・もやし・鶏ガラ 麩・しめじ・醤油・だし/人参	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 レタスの海苔和え 玉ねぎと人参のスープ/胡瓜スティック	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・醤油・だし レタス・のり・醤油・だし 玉ねぎ・人参・鶏ガラ/胡瓜	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		運動会		27	火	おかゆ	鱈のだし煮 ほうれん草の磯和え 豆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	鱈のケチャップ煮 ココロ煮 豆腐とわかめのみそ汁/胡瓜スティック	鱈・ケチャップ・砂糖・醤油 じゃが芋・人参・醤油・だし 豆腐・わかめ・青ねぎ・みそ・だし/胡瓜	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 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					