

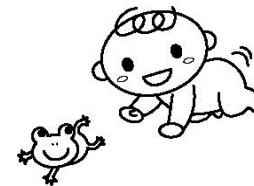


# 6月 離乳食献立表(中期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	金	軟飯	鶏ミンチのトマト煮 ピーマンのおかか和え ほうれん草と南瓜のみそ汁	鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・トマト缶・醤油 ピーマン・おかか・醤油 ほうれん草・南瓜・みそ	18	月	軟飯	白身魚とじゃが芋の炊き合わせ キャベツのおかか煮 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚・じゃが芋・玉ねぎ・醤油 キャベツ・おかか・醤油 豆腐・わかめ・みそ
2	土				19	火	軟飯	豆腐の人参あん ブロッコリーのうま煮 きのこのスープ	豆腐・人参・みそ・片栗粉 ブロッコリー・醤油 えのき・しめじ・醤油
4	月	軟飯	あんかけうどん 小松菜とツナの煮物 じゃが芋と人参のココロ煮	豆腐・玉ねぎ・青ねぎ・醤油・片栗粉 小松菜・ツナ・醤油 じゃが芋・人参・塩	20	水	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 やわらか南瓜 オクラとわかめのみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 南瓜・醤油 オクラ・わかめ・みそ
5	火	軟飯	鶏の豆腐団子 ココロ野菜 玉ねぎと青菜のみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・醤油 きゅうり・じゃが芋 玉ねぎ・青菜・みそ	21	木	軟飯	鶏としいたけのとろとろ煮 もやしの青のり和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	鶏ミンチ・しいたけ・人参・醤油・片栗粉 もやし・青のり 玉ねぎ・じゃが芋
6	水	軟飯	白身魚のだし煮 千切大根のくたくた煮 麩とわかめのみそ汁	鮭・塩 千切大根・人参・醤油 麩・わかめ・みそ	22	金	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 ほうれん草と玉ねぎのみそ煮 マカロニスープ	白身魚・人参・醤油 ほうれん草・玉ねぎ・みそ マカロニ・ブロッコリー・塩
7	木	軟飯	豆腐のふわふわ煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツのスープ	豆腐・もやし・ほうれん草・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 キャベツ・えのき・塩	23	土	軟飯	青菜とツナの煮物 じゃが芋と人参のココロ煮 麩とわかめのみそ汁	青菜・ツナ・醤油 じゃが芋・人参・醤油 麩・わかめ・みそ
8	金	軟飯	肉豆腐 もやしののり和え 豆苗とじゃが芋のみそ汁	鶏ミンチ・厚揚げ・玉ねぎ・人参 もやし・のり 豆苗・じゃが芋・みそ	25	月	軟飯	鮭のだし煮 厚揚げの煮物 里芋と玉ねぎのみそ汁	鮭 厚揚げ・大根・人参・醤油 里芋・玉ねぎ・みそ
9	土	軟飯	豆腐煮 ほうれん草のうま煮 三つ葉と人参のみそ汁	焼き豆腐・ごぼう・ブロッコリー・醤油 ほうれん草・醤油 三つ葉・人参・みそ	26	火	うどん	みそ煮込みうどん 三度豆のおかか和え きゅうりとじゃが芋のココロサラダ	うどん・豆腐・ブロッコリー・人参・みそ 三度豆・おかか・醤油 きゅうり・じゃがいも
11	月	軟飯	白身魚のグリーンソース きゅうりのサラダ じゃが芋としいたけのみそ汁	白身魚・ほうれん草・醤油 きゅうり・しらす・塩 じゃが芋・しいたけ・みそ	27	水	軟飯	豆腐の野菜あん レタスののりサラダ 春雨とわかめのスープ	豆腐・ピーマン・青ねぎ・玉ねぎ・片栗粉 レタス・のり 春雨・わかめ・醤油
12	火	軟飯	高野豆腐の煮物 小松菜としめじのくたくた煮 鮭とねぎのみそ汁	高野豆腐・玉ねぎ・人参・醤油 小松菜・しめじ・醤油 鮭・ねぎ・みそ	28	木	軟飯	高野豆腐のみぞれ煮 三度豆と人参のやわらか煮 麩と小松菜のみそ汁	高野豆腐・大根・醤油 三度豆・人参・醤油 麩・小松菜・みそ
13	水	軟飯	鱈のみそ煮 キャベツのおかか和え 大根と里芋のすまし汁	鱈・みそ きゃべつ・おかか・醤油 大根・里芋・醤油	29	金	軟飯	豆腐のふわふわ煮 ポテトサラダ トマトと玉ねぎのスープ	豆腐・豚ミンチ・しいたけ・塩・片栗粉 じゃが芋・りんご・塩 トマト・玉ねぎ
14	木	軟飯	鶏そぼろと三度豆のあんかけ 人参とほうれん草のうま煮 玉ねぎと青ねぎのみそ汁	鶏ミンチ・三度豆・醤油・片栗粉 人参・ほうれん草・醤油 玉ねぎ・青ねぎ・みそ	30	土	軟飯	白身魚と玉ねぎのふんわり煮 三度豆のおかか和え 人参とじゃが芋のみそ汁	白身魚・玉ねぎ・醤油 三度豆・おかか・醤油 人参・じゃが芋・みそ
15	金	うどん	きのこうどん ブロッコリーとツナの和え物 豆腐とレタスのサラダ	うどん・たまねぎ・しめじ・えのき・醤油 ブロッコリー・ツナ・塩 豆腐・レタス					
16	土	軟飯	白身魚の人参ソース 里芋とごぼうのやわらか煮 小松菜とうす揚げのみそ汁	白身魚・人参・片栗粉 里芋・ごぼう・醤油 小松菜・うす揚げ・みそ					



※適宜和風だしを使用します。