



# R7年 6月 離乳食献立表《初期》

今川学園 園長 高野 員江

| 日  | 曜日 | 献立名<br>お か ず                         | 主 な 材 料                    | 月  | 曜日 | 献立名<br>お か ず                      | 主 な 材 料                 |
|----|----|--------------------------------------|----------------------------|----|----|-----------------------------------|-------------------------|
| 2  | 月  | おかゆ<br>鱈のすりながし<br>ほうれん草と人参のペースト      | 米<br>鱈<br>ほうれん草・人参         | 18 | 水  | おかゆ<br>鱈のすりながし<br>白菜と人参のペースト      | 米<br>鱈<br>白菜・人参         |
| 3  | 火  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>玉ねぎと人参のペースト        | 米<br>豆腐<br>玉ねぎ・人参          | 19 | 木  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>ほうれん草のピューレ      | 米<br>豆腐<br>ほうれん草        |
| 4  | 水  | うどんのペースト<br>鱈のすりながし<br>キャベツと玉ねぎのペースト | うどん・人参<br>鱈<br>キャベツ・玉ねぎ    | 20 | 金  | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>きゅうりとじゃが芋のペースト | 米<br>豆腐・人参<br>きゅうり・じゃが芋 |
| 5  | 木  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>玉ねぎと人参のペースト        | 米<br>豆腐・ブロッコリー<br>玉ねぎ・人参   | 21 | 土  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>小松菜のペースト        | 米<br>豆腐<br>小松菜          |
| 6  | 金  | おかゆ<br>鱈のすりながし<br>じゃが芋と玉ねぎのペースト      | 米<br>鱈<br>じゃが芋・玉ねぎ         | 23 | 月  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>ほうれん草と人参のペースト   | 米<br>豆腐<br>ほうれん草・人参     |
| 7  | 土  | <b>運動あそび発表会</b>                      |                            | 24 | 火  | おかゆ<br>鱈のすりながし<br>白菜のペースト         | 米<br>鱈<br>白菜・人参         |
| 9  | 月  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>小松菜と玉ねぎのペースト       | 米<br>豆腐<br>小松菜・玉ねぎ         | 25 | 水  | うどんのペースト<br>かぼちゃポテト<br>人参のペースト    | うどん<br>かぼちゃ・ポテト<br>人参   |
| 10 | 火  | おかゆ<br>鱈のすりながし<br>ブロッコリーと人参のペースト     | 米<br>鱈<br>ブロッコリー・人参        | 26 | 木  | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>キャベツのペースト      | 米<br>豆腐・人参<br>キャベツ・じゃが芋 |
| 11 | 水  | おかゆ<br>鱈のうらごし<br>大根と白菜のペースト          | 米<br>鱈・ブロッコリー<br>大根・白菜     | 27 | 金  | おかゆ<br>鱈のうらごし<br>かぼちゃのペースト        | 米<br>鱈<br>かぼちゃ・玉ねぎ      |
| 12 | 木  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>きゅうりと人参のペースト       | 米<br>豆腐<br>きゅうり・人参         | 28 | 土  | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>人参のペースト        | 米<br>豆腐<br>人参           |
| 13 | 金  | おかゆ<br>豆腐のうらごし<br>ほうれん草と人参のペースト      | 米<br>豆腐<br>ほうれん草・人参        | 30 | 月  | おかゆ<br>鱈のすりながし<br>小松菜と人参のペースト     | 米<br>鱈<br>小松菜・人参        |
| 14 | 土  | おかゆ<br>豆腐のすりながし<br>玉ねぎと人参のペースト       | 米<br>豆腐<br>玉ねぎ・人参          |    |    |                                   |                         |
| 16 | 月  | おかゆ<br>野菜と豆腐のうらごし<br>小松菜と玉ねぎのペースト    | 米<br>豆腐・人参・じゃが芋<br>小松菜・玉ねぎ |    |    |                                   |                         |
| 17 | 火  | うどんのきな粉煮<br>鱈のすりながし<br>キャベツと玉ねぎのペースト | うどん・きな粉<br>鱈<br>キャベツ・玉ねぎ   |    |    |                                   |                         |

※必要に応じて片栗粉(とろみ付け)を使用する時があります。  
 ※離乳食は「かつおだし」を使用しています。