

6月 離乳食献立

		中期食(5～8か月)		後期食(9～11か月)		
		昼食		昼食		おやつ
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
2	月	5倍がゆ 鶏そぼろあん ほうれん草のおひたし 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし	軟飯 鶏団子 ほうれん草のおひたし 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし 大根	じゃが芋もち じゃが芋
3	火	煮込みうどん しらすと野菜煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根 きゅうり・ブロッコリー・しらす	煮込みうどん しらすと野菜煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根 きゅうり・ブロッコリー・しらす	ツナがゆ 米・ツナ・人参
4	水	あんかけライス わかめの和え物 具なしスープ	米(5倍がゆ) 豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ	あんかけライス わかめの和え物 味噌汁	米(軟飯) 豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ もやし	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳
5	木	パンがゆ 肉とトマト煮 根菜煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・玉ねぎ・トマト缶 人参・じゃが芋	食パン 肉とトマト煮 根菜煮 キャベツスープ	食パン 鶏ひき肉・玉ねぎ・トマト缶 人参・じゃが芋 玉ねぎ・キャベツ	コーンがゆ 米・コーン
6	金	5倍がゆ 煮魚 野菜煮 具なしスープ	米 カレイ 人参・玉ねぎ・じゃが芋	軟飯 煮魚 野菜煮 味噌汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ・じゃが芋 豆腐・わかめ	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
7	土	まぜごはん 野菜とツナ煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ツナ・キャベツ・きゅうり	まぜごはん 野菜とツナ煮 ポテトスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ツナ・キャベツ・きゅうり じゃが芋	蒸しパン 豆乳 蒸しパンミックス
9	月	5倍がゆ そぼろあん トマトの和え物 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・きゅうり	軟飯 肉団子 トマトの和え物 すまし汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・きゅうり 人参	乳児用おかし (赤ちゃんせんべい又は かぼちゃポーロ)
10	火	肉うどん 温野菜	うどん・豚ひき肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・じゃが芋	肉うどん 温野菜	うどん・豚ひき肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・じゃが芋	鮭がゆ 米・鮭フレーク
11	水	5倍がゆ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 ほうれん草の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし 豆腐	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
12	木	パンがゆ 肉と豆腐煮 根菜煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・豆腐 さつま芋・人参	食パン 肉と豆腐煮 根菜煮 コンソメスープ	食パン 鶏ひき肉・豆腐 さつま芋・人参 キャベツ・玉ねぎ	おかががゆ 米・おかか
13	金	5倍がゆ 煮魚 キャベツ煮 具なしスープ	米 カレイ キャベツ・人参	軟飯 煮魚 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ キャベツ・人参 わかめ・ふ	人参がゆ 人参・米 豚ひき肉
14	土	まぜごはん きゅうりのコーン煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり	まぜごはん きゅうりのコーン煮 味噌汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり じゃが芋	食パン/豆乳スープ 食パン 玉ねぎ・豆乳
16	月	5倍がゆ 鶏そぼろあん ほうれん草のおひたし 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし	軟飯 鶏団子 ほうれん草のおひたし 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・人参・もやし 大根	じゃが芋もち じゃが芋

* 昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。□

* おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。

* 10時おやつは赤ちゃんせんべいです。

* おかずのとろみつけに片栗粉を使用しています。

6月 離乳食献立

		中期食(5~8か月)		後期食(9~11か月)		
		昼食		昼食		おやつ
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
17	火	煮込みうどん しらすと野菜煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根 きゅうり・ブロッコリー・しらす	煮込みうどん しらすと野菜煮	うどん・鶏ひき肉・人参・大根 きゅうり・ブロッコリー・しらす	ツナがゆ 米・ツナ・人参
18	水	あんかけライス わかめの和え物 具なしスープ	米(5倍がゆ) 豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ	あんかけライス わかめの和え物 味噌汁	米(軟飯) 豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ もやし	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳
19	木	パンがゆ そばろ煮 じゃが芋煮 具なしスープ	食パン・豆乳 豚ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋	食パン 肉団子 じゃが芋煮 オニオンスープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋 玉ねぎ	おかががゆ 米・おかか
20	金	5倍がゆ 煮魚 野菜煮 具なしスープ	米 カレイ 人参・玉ねぎ・じゃが芋	軟飯 煮魚 野菜煮 味噌汁	米 カレイ 人参・玉ねぎ・じゃが芋 豆腐・わかめ	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
21	土	まぜごはん 野菜とツナ煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ツナ・キャベツ・きゅうり	まぜごはん 野菜とツナ煮 ポテトスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ツナ・キャベツ・きゅうり じゃが芋	蒸しパン 豆乳 蒸しパンミックス
23	月	5倍がゆ そばろあん トマトの和え物 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・きゅうり	軟飯 肉団子 トマトの和え物 すまし汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・トマト・きゅうり 人参	人参がゆ 米・人参
24	火	肉うどん 温野菜	うどん・豚ひき肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・じゃが芋	肉うどん 温野菜	うどん・豚ひき肉・人参・玉ねぎ ブロッコリー・じゃが芋	鮭がゆ 米・鮭フレーク
25	水	5倍がゆ 豚肉と玉ねぎの炒め煮 ほうれん草の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし 豆腐	ホットケーキ ホットケーキミックス 豆乳
26	木	パンがゆ 肉と豆腐煮 根菜煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・豆腐 さつま芋・人参	食パン 肉と豆腐煮 根菜煮 コンソメスープ	食パン 鶏ひき肉・豆腐 さつま芋・人参 キャベツ・玉ねぎ	おかががゆ 米・おかか
27	金	5倍がゆ 煮魚 キャベツ煮 具なしスープ	米 カレイ キャベツ・人参	軟飯 煮魚 キャベツ煮 味噌汁	米 カレイ キャベツ・人参 わかめ・ふ	人参がゆ 人参・米 豚ひき肉
28	土	まぜごはん きゅうりのコーン煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり	まぜごはん きゅうりのコーン煮 味噌汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり じゃが芋	食パン/豆乳スープ 食パン 玉ねぎ・豆乳
30	月	5倍がゆ そばろ煮 野菜煮 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・人参・もやし	軟飯 鶏団子 野菜煮 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・人参・もやし キャベツ	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳

- * 昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。□
- * おかかや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。
- * 離乳食で調理する白身魚はタイ・ヒラメ・カレイ・タラ・カジキなどです。
- * 10時おやつは赤ちゃんせんべいです。
- * おかずのとりみつけに片栗粉を使用しています。