

6 月 離乳食献立予定表

	前期	中期(7~9ヶ月)		後期(10ヶ月~1歳)	
日	材料	献立	材料	献立	材料
1	人参 大根 里芋 豆腐	豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉 人参 大根 しいたけ 里芋 豆腐	けんちん煮 すまし汁	豚肉 こんにゃく 人参 大根 しいたけ 厚揚げ 里芋 さやいんげん 青おさ 豆腐
2		うどんのくたくた煮	うどん麺 かつおだし ねぎ	きつねうどん	うどん麺 油揚げ かまぼこ ねぎ
3					
4	玉ねぎ 麩 人参 キャベツ	春雨スープ 大豆のやわらか煮	豚肉 玉ねぎ 麩 人参 春雨 キャベツ 大豆 ひじき	春雨スープ ひじき煮	豚肉 玉ねぎ 麩 人参 春雨 キャベツ 大豆 ひじき 油揚げ
5	白身魚 玉ねぎ 人参	白身魚の野菜あんかけ	白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン	鮭の野菜あんかけ みそ汁	生鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ 油揚げ
6	玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり	肉じゃが	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも	肉じゃが みそ汁	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ 豆腐
7	鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ ミントマト	ひき肉と野菜のトマト煮込み	合挽き肉 玉ねぎ しめじ キャベツ トマト	ハンバーグ コンソメスープ	合挽き肉 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン レタス ミントマト 卵
8	人参 玉ねぎ じゃがいも 豆腐	鶏肉と野菜のコンソメ煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しいたけ ピーマン 豆腐 スイカ	鶏肉と野菜のコンソメ煮 わかめスープ 果物	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しいたけ ピーマン 豆腐 スイカ わかめ
9		雑炊	米 豚肉 玉ねぎ 小ねぎ	豚丼	米 豚肉 玉ねぎ 小ねぎ
10					
11	玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり	ポトフ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン	ポトフ サラダ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン れんこん きゅうり ちりめんじゃこ
12	玉ねぎ 人参 なす 大根	ナスのグラタン	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす じゃがいも チーズ	ナスのグラタン 野菜スープ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 なす じゃがいも チーズ 大根 人参 ごぼう きゅうり
13	白身魚 人参 玉ねぎ	白身魚の野菜スープあん	白身魚 人参 ごぼう 玉ねぎ	白身魚の天ぷら みそ汁	白身魚 卵 ごぼう 人参 わかめ 玉ねぎ 小ねぎ
14	玉ねぎ 人参 大根 トマト	ミネストローネ	豚肉 玉ねぎ 人参 大根 マカロニ トマトパセリ	ミネストローネ ジャーマンポテト	豚肉 玉ねぎ 人参 大根 マカロニ トマトパセリ ベーコン じゃがいも ピーマン
15	鶏ささみ 人参 玉ねぎ 豆腐	豆腐のひき肉あんかけ コーンスープ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ ねぎ 豆腐 たらこ クリームコーン パセリ	豆腐のひき肉あんかけ コーンスープ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ ねぎ 豆腐 たらこ クリームコーン パセリ
16		スープスパゲティ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	スパゲティナポリタン	ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ
17	父の日				
18	人参 大根 里芋 鶏ささみ	具だくさん汁	豚肉 人参 大根 里芋 厚揚げ	豚汁 鶏ささみときゅうりのサラダ	豚肉 人参 大根 里芋 厚揚げ ごぼう こんにゃく ねぎ 鶏ささみ きゅうり
19	じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ	ふわふわオムレツ オニオンスープ	卵 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ パセリ	スパニッシュオムレツ オニオンスープ	卵 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ パセリ 赤パプリカ しめじ ベーコン
20	白身魚 人参 大豆	魚の蒸し煮 呉汁	白身魚 大豆 小ねぎ 人参 インゲン	魚の煮つけ 切干大根煮 呉汁	白身魚 大豆 小ねぎ 人参 インゲン 鶏肉 切干大根 油揚げ
21	玉ねぎ 人参 豆腐 じゃがいも	肉豆腐	豚肉 玉ねぎ 人参 焼き豆腐 じゃがいも	肉豆腐 みそ汁 スイカ	豚肉 玉ねぎ 人参 焼き豆腐 じゃがいも わかめ 油揚げ しめじ スイカ
22	人参 レタス ミントマト 麩	白身魚のすまし汁	白身魚 人参 ミントマト レタス わかめ 麩	白身魚の天ぷら すまし汁	白身魚 人参 ごぼう レタス ミントマト わかめ 麩
23		五目雑炊	米 玉ねぎ 人参 グリーンピース 豚ひき肉	ピラフ	米 玉ねぎ 人参 グリーンピース 豚ひき肉
24					
25	玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース	ポトフ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン グリーンピース	ハヤシライス	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン グリーンピース
26	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 しいたけ	親子煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 卵	親子煮 大根サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 卵 大根 きゅうり カニかま
27	キャベツ 人参 ほうれん草	納豆 野菜の煮物	納豆 人参 キャベツ ほうれん草	納豆 野菜のごま和え きびなごの天ぷら みそ汁	納豆 人参 キャベツ ほうれん草 きびなご わかめ とうふ
28	鮭 玉ねぎ ほうれん草	鮭のクリーム煮	鮭 玉ねぎ ほうれん草	鮭のクリーム煮 コンソメスープ	鮭 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参
29	玉ねぎ 人参 ごぼう	ひじき煮 すまし汁	鶏肉 ひじき 人参 油揚げ 青おさ 豆腐	かき揚げ ひじき煮 すまし汁	鶏肉 ひじき 人参 油揚げ 青おさ 豆腐 玉ねぎ ごぼう
30		焼きそば風	中華めん 豚肉 人参 キャベツ	焼きそば	中華めん 豚肉 人参 キャベツ ピーマン もやし

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。