

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					
2	鶏肉 人参 玉ねぎ	親子煮	鶏肉 人参 玉ねぎ しいたけ 卵	親子煮 酢の物	鶏肉 人参 玉ねぎ しいたけ 卵 きゅうり わかめ ちりめん
3	白身魚 玉ねぎ 人参	白身魚のコーン焼き	白身魚 玉ねぎ コーン パセリ	白身魚の洋風焼き 野菜のごま和え	白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり
4	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
5	鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ ミニトマト	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 ミニトマト 卵
6	白身魚 キャベツ 人参 豆腐	白身魚あんかけ	鯛 人参 玉ねぎ 豆腐 しいたけ	鯛の塩焼き 野菜の含め煮	鯛 人参 じゃがいも しいたけ
7	鶏 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ	ちゃんぽん	鶏 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ かまぼこ	ちゃんぽん	鶏 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし かまぼこ
8					
9	玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり	ポトフ風	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン	甘口カレー ヨーグルトサラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり ヨーグルト
10	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 きゅうり
11	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
12	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
13	鶏肉 人参 大根 里芋	やわらか筑前風	鶏肉 人参 里芋 大根 ごぼう	筑前煮 みそ汁 果物	鶏肉 人参 ごぼう 里芋 豆腐 わかめ
14	玉ねぎ 人参	ピラフ	玉ねぎ 人参 ピーマン	ピラフ	玉ねぎ 人参 ピーマン
15	父の日				
16	豚肉 人参 大根	豚汁	豚肉 人参 大根 里芋 ごぼう こねぎ しいたけ	豚汁 白和え	豚肉 人参 大根 里芋 ごぼう こねぎ しいたけ 油揚げ 豆腐
17	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 じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ パセリ しめじ	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
18	白身魚 人参 大豆	魚の蒸し煮	白身魚 大豆 小ねぎ 人参 インゲン	魚の煮つけ 呉汁 かぼちゃの煮つけ	白身魚 大豆 小ねぎ 人参 インゲン 鶏肉 油揚げ かぼちゃ
19	豚ひき肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ミニトマト	鶏の照り焼き、野菜スープ	鶏肉、じゃが芋、パセリ、ミニトマト 玉ねぎ 人参 キャベツ	タンドリーチキン 野菜スープ	鶏肉、じゃが芋、パセリ、ミニトマト 玉ねぎ 人参 キャベツ
20					
21	食パン	ロールサンド	ロールパン、卵、パセリ、レタス	ロールサンド	ロールパン、卵、パセリ、キャベツ、ベーコン、レタス
22					
23	玉ねぎ 人参 じゃがいも	野菜ポトフ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも	ハヤシライス 大根サラダ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 きゅうり
24	鶏ささみ 人参 玉ねぎ 豆腐	豆腐のひき肉あんかけ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ ねぎ 豆腐 にら	肉豆腐 みそ汁 果物	豚ひき肉 人参 玉ねぎ ねぎ 豆腐 にら
25	白身魚	白身魚のムニエル	白身魚 パセリ ミニトマト レタス	白身魚のムニエル 野菜ソテー	白身魚 パセリ ミニトマト レタス 人参
26	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも	ささみのトマト煮	鶏ささみ 人参 玉ねぎ じゃがいも	鶏の酢豚風 コーンスープ	鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ コーン
27	鶏肉 人参 大根	納豆 けんちん汁	納豆 人参 大根 里芋 しいたけ	納豆 春雨サラダ けんちん汁	納豆 人参 大根 里芋 油揚げ しいたけ 春雨 きゅうり
28	鶏 人参 玉ねぎ ピーマン	スパゲッティナポリタン	鶏 人参 玉ねぎ ピーマン	スパゲッティナポリタン	鶏 人参 玉ねぎ ピーマン
29	白身魚	白身魚の味噌煮	白身魚	白身魚の味噌煮 野菜のピーナッツ和え	白身魚 キャベツ きゅうり ピーナッツ
30					

- ・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。

|