



6月離乳食献立表



日	曜	離乳食中期・後期	赤い色(肉)になる	黄:熱や力となる	緑:消化の力となる	離乳食初期	赤い色(肉)になる	黄:熱や力となる	緑:消化の力となる
1	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 大根 人参 たまねぎ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 大根 人参 キャベツ
2	火	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ キャベツの煮物	鰯	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 大根 人参 キャベツ
3	水	お粥 みそ汁 卵焼き マッシュポテト	卵 鶏ひき肉	みそ	米	人参 豆腐 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米 人参 たまねぎ 人参 豆腐
4	木	お粥 みそ汁 じゃが芋とささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 たまねぎ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 人参 たまねぎ 人参 じゃがいも
5	金	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ ほうれん草の煮物	鰯	みそ	米	人参 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米 人参 大根 人参
6	土	お粥 みそ汁 じゃが芋のクリーム煮 オレンジ	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 人参 人参 人参 じゃがいも
8	月	お粥 みそ汁 ささみとブロッコリーの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ブロッコリー 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米 人参 たまねぎ 人参 ブロッコリー
9	火	お粥 みそ汁 鰯のビカタ オレンジ	鰯 卵	みそ	米	人参 大根 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米 人参 大根 人参 大根
10	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 キャベツ
11	木	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツの煮物	鶏ひき肉 卵	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 キャベツ
12	金	お粥 みそ汁 じゃが芋のクリーム煮 バナナ	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 人参 たまねぎ 人参 じゃがいも 人参
13	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 じゃがいも 人参
15	月	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 マッシュポテト	豆腐	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米 人参 人参 人参 人参
16	火	お粥 みそ汁 豆腐の卵とじ キャベツの煮物	豆腐 卵 鶏ひき肉	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米 人参 人参 人参 人参
17	水	お粥 みそ汁 ささみとほうれん草の煮物 じゃがいもの煮物	ささみ	みそ	米	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 じゃがいも 人参
18	木	二色丼 肉団子 人参煮	卵 鶏ひき肉 卵	みそ	米	人参 人参 人参 たまねぎ 人参 ブロッコリー 人参	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 ブロッコリー
19	金	お粥 みそ汁 鰯のビカタ 大根の煮物	鰯 卵	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米 人参 人参 人参 大根
20	土	お粥 みそ汁 肉じゃが オレンジ	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 じゃがいも 人参
22	月	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 ブロッコリーの煮物	ささみ	みそ	米	人参 大根 人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 大根 人参 ブロッコリー
23	火	お粥 みそ汁 ささみの卵とじ キャベツの煮物	卵 ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 たまねぎ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 人参 人参 キャベツ
24	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 大根の煮物	豆腐 鶏ひき肉	みそ	米	人参 大根 人参 たまねぎ 人参 大根	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米 人参 人参 人参 大根 人参 豆腐
25	木	お粥 みそ汁 肉団子 オレンジ	鶏ひき肉 卵	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 人参 人参 キャベツ
26	金	お粥 みそ汁 鰯の煮物 ほうれん草煮	鰯	みそ	米	人参 大根 人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 味噌汁 ほうれん草煮	みそ	米 人参 人参 人参 大根 人参 ほうれん草
27	土	お粥 みそ汁 肉団子 オレンジ	鶏ひき肉 卵	みそ	米	人参 人参 人参 たまねぎ 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 人参 人参 人参 じゃがいも 人参
29	月	お粥 みそ汁 肉じゃが ほうれん草煮	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参 たまねぎ 人参 ほうれん草	お粥 味噌汁 ほうれん草煮	みそ	米 人参 人参 人参 人参 人参 ほうれん草
30	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 マッシュポテト	豆腐	みそ	米	人参 人参 人参 玉葱 人参 じゃがいも	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ	米 人参 人参 人参 人参 人参 豆腐