

6月離乳食献立表

日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	青:腸を動かす	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	青:腸を動かす	
1	金	親子遠足								
2	土	お粥 みそ汁 卵とじ(肉団子) バナナ	卵	みそ	米	人参 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米 人参	
4	月	お粥 みそ汁 ハンバーグ トマトの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 トマト	お粥 みそ汁 トマトの煮物	みそ	米 人参 トマト	
5	火	お粥 鱈の味噌煮 マッシュポテト	鱈	みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 玉葱	
6	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草煮	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米 人参 大根 人参 ほうれん草	
7	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵	みそ 豆腐	米	人参 人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ 豆腐	米 人参 人参 キャベツ	
8	金	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 麩の煮物	鱈	みそ	米 片栗粉 麩	人参 人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ 豆腐	米 人参 人参 キャベツ	
9	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 バナナ	ささみ	みそ	米	人参 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 玉葱 人参	
11	月	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 玉葱 人参	
12	火	お粥 みそ汁 魚のクリーム煮 ブロッコリー煮物	みそ 豆腐	米	米	人参 玉葱 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 豆腐	米 人参 人参 ブロッコリー	
13	水	お粥 みそ汁 小判焼き オレンジ	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参	
14	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草煮	卵	みそ	米	人参 人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米 人参 人参 ほうれん草	
15	金	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ ブロッコリー煮	みそ 豆腐	米	米 片栗粉	人参 玉葱 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 ブロッコリー	
16	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 オレンジ	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 人参 玉葱 人参	
18	月	人参粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) かぼちゃの煮物	卵	みそ	米	人参 人参 人参 人参 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃの煮物	みそ	米 人参 人参 かぼちゃ	
19	火	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 ほうれん草煮	みそ 豆腐	米	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米 人参 人参 ほうれん草	
20	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 大根の煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 玉葱 人参	
21	木	お粥 みそ汁 鱈のピカタ ほうれん草煮	鱈 卵	みそ	米	人参 人参 人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 人参 キャベツ	
22	金	人参粥 みそ汁 肉団子 マッシュポテト	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参	
23	土	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マッシュポテト	鶏ひき肉 豆腐	みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参	
25	月	お粥 みそ汁 鱈のピカタ ブロッコリー煮	鱈 卵	みそ	米	人参 人参 人参 人参 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 豆腐	米 人参 人参 ブロッコリー	
26	火	お粥 みそ汁 肉団子のクリーム煮 キャベツの煮物	鶏ひき肉 粉ミルク	みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 人参 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 キャベツ	
27	水	お粥 みそ汁 肉団子 マッシュポテト	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参	
28	木	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 人参 キャベツ	
29	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	卵	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参	
30	土	お粥 みそ汁 肉団子のクリーム煮 オレンジ	鶏ひき肉 粉ミルク	みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参	

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。
※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。