

6月離乳食献立表

0歳児さくら組

		中期(7~8カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	水	ブロッコリーのささみ煮 ポテトのスープ	ブロッコリー ささみ /じゃがいも 玉葱 人参	りんご	五目あんかけそば ブロッコリーささみ和え ポテトのスープ オレンジ	中華そば 人参 しじみ だけのご 豚肉 玉ねぎ キャベツ 片栗粉/ブロッコリー 鶏ささみ ごまドレッシング/じゃがいも 玉葱 人参 パセリ コンソメ/オレンジ	牛乳 麩の チーズスナック
2	木	南瓜のそぼろ煮 白菜のみそ汁	南瓜 鶏ミンチ /白菜 玉葱	バナナ	タンドリーチキン 南瓜のサラダ みそ汁 バナナ	鶏もも肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 玉葱 南瓜 胡瓜 マヨネーズ ごま/白菜 厚揚げ みそ /バナナ	牛乳 パン
3	金	さつまいも煮 豆腐と青梗菜スープ	さつまいも /豆腐 人参 青梗菜	りんご	豚肉のソース炒め チンゲン菜のスープ さつまいもバター オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ビーマン ウスターソース にんにく/青梗菜 豆腐 人参 鶏ガラ/さつまい バター/オレンジ	牛乳 抹茶パウンド
4	土	パン 果物			パン 牛乳 果物		
6	月	うどん煮込み 大根煮	うどん 鶏ミンチ 玉葱 人参 /大根 人参	バナナ	ごまみそ豆乳うどん ウィンナー 大根サラダ バナナ	うどん 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ みそ ごま 豆乳 鶏ガラウィンナー/大根 さげふろく 胡瓜 /バナナ	牛乳 ヨーグルト スコーン
7	火	じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮込み	じゃがいも 人参 玉葱 鶏ミンチ /キャベツ 人参	りんご	シーフードカレー チキンナゲット コールスローサラダ オレンジ	エビブロッコリー メーカーイン 玉葱 人参 鶏ミンチ カレールウ/チキンナゲット/キャベツ 人参 胡瓜 フレンチドレッシング/オレンジ	牛乳 クリームパン
8	水	ほうれん草のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 /キャベツ 人参	りんご	揚げ豚の三色和え みそ汁 じゃが玉煮 オレンジ	豚肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 卵 人参 バイン缶 /じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 揚げ 人参 みそ/オレンジ	牛乳 ビスケット
9	木	白身魚煮 胡瓜和え	白身魚 玉葱 /胡瓜 人参	バナナ	白身のみそ煮 中華スパゲティ かき玉汁 バナナ	白身 みそ/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ごま油/玉葱 人参 卵 ほうれん草/バナナ	牛乳 パン
10	金	キャベツ煮込み 豆腐のすまし汁	キャベツ 玉葱 人参 /豆腐 玉葱 人参	りんご	ホイコーロー チーズ ぼりぼり胡瓜 豆腐のスープ オレンジ	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 なら 赤みそ みそ オイスター/胡瓜 ごま ごま油/チーズ/豆腐 玉葱 人参 青葱 中華だし/オレンジ	牛乳 お菓子
11	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
13	月	豆腐のあんかけ 玉葱のみそ汁	豆腐 青梗菜 人参 /人参 玉葱 みそ	りんご	豆腐とエビのケチャップ煮 オレンジ 中華風サラダ みそ汁	豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ エビ ホールトマト豆腐 青梗菜/マロニー 人参 胡瓜 卵/切干 人参 厚揚げ 葱/オレンジ	牛乳 ポテトフライ お菓子
14	火	鶏団子煮 ポトフ	鶏ミンチ /じゃがいも 人参 キャベツ	りんご	鶏肉のすきり煮 コロコロポトフ 胡瓜の梅ごま和え オレンジ	鶏もも肉 玉葱 生姜 にんにく/モロッコ豆 人参 ごま 糸けすり/キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも コンソメ パセリ/オレンジ	牛乳 メロンパン トースト
15	水	豆腐のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	豆腐 玉葱 鶏ミンチ /キャベツ 玉葱 人参 みそ	りんご	和風ミートローフ 三色酢物 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 みそ ごま 片栗粉 /ほうれん草 人参 きゅうり 卵/キャベツ 玉葱 人参 みそ/オレンジ	牛乳 豆乳もち
16	木	白身魚煮 玉葱のすまし汁	白身魚 /玉葱 人参 わかめ	ヨーグルト	白身のカレー風味揚げ すまし汁 胡瓜の梅ごま和え オレンジ	白身魚 カレー粉 てんぷら粉/胡瓜 えのき わかめ ごま 梅肉/はんぺん 玉葱 人参 わかめ /オレンジ	ヨーグルト バナナ
17	金	キャベツ煮込み 玉葱と麩の煮物	キャベツ 人参 /麩 人参 玉葱	バナナ	スパゲティナポリタン みそマヨ和え もやしのスープ バナナ	スパゲティ 人参 玉ねぎ 鶏ミンチ ケチャップ ビーマン/キャベツ 魚肉ソーセージ 胡瓜 マヨネーズ みそ/玉葱 もやし 人参 葱 鶏ガラ /バナナ	牛乳 パン
18	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
20	月	南瓜煮 キャベツのそぼろ煮	南瓜 /キャベツ 人参 鶏ミンチ	りんご	豚しゃぶ 南瓜煮 みそ汁 オレンジ	豚ロース肉 キャベツ トマト 玉葱/南瓜 /玉ねぎ 人参 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	牛乳 米粉の 蒸しパン
21	火	じゃがいものそぼろ煮 大根の豆乳汁	じゃがいも 人参 玉葱 鶏ミンチ /大根 人参 豆乳	りんご	中華風肉じゃが オレンジ マカロニサラダ 豆乳スープ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 オイスター 枝豆 /マカロニ 玉葱 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/豆腐 大根 人参 葱 豆乳 鶏ガラ/オレンジ	カルシウム おにぎり
22	水	白身魚煮 さつまいも汁	白身魚/さつまいも 大根 人参 みそ	りんご	白身の南部焼き じゃがいもきんぴら さつまいも汁 オレンジ	白身魚 ごま/鶏ミンチ 人参 ビーマン じゃがいも/鶏肉 さつまいも 大根 ごぼう 葱 みそ/オレンジ	牛乳 あじさいゼリー
23	木	鶏団子煮 キャベツ煮浸し	鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 人参	バナナ	鶏肉の塩唐揚げ おかか和え すまし汁 バナナ	鶏肉 片栗粉/キャベツ 小松菜 かにかま かつお節/豆腐 えのき 人参 葱/バナナ	牛乳 パン
24	金	白身魚のあんかけ ほうれん草の和え物	白身魚 玉葱 /ほうれん草 人参	りんご	タコライス ミートボール なめだけ和え オニオンスープ オレンジ	豚ミンチ トマト缶 ケチャップ ソース 玉葱 チーズ/ミートボール/ほうれん草 なめだけ 人参/玉葱 コンソメ パセリ/オレンジ	牛乳 かたつむり クーキ
25	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
27	月	豆腐のあんかけ 大根のすまし汁	豆腐 玉葱 人参 /大根 人参	バナナ	ブルコギ風ハンバーグ 信田和え 大根のスープ バナナ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 にんにく ごま油/揚げキャベツ ほうれん草 人参/大根 人参 ベーコン 葱 コンソメ/バナナ	牛乳 サクサク クッキー
28	火	鶏肉のトマト煮 ちりめん煮浸し	鶏肉 玉葱 トマト /ちりめん キャベツ 人参	りんご	チキンのトマトソース煮 ちりめんサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ にんにく 玉葱 しめじ/ちりめんキャベツ 人参 胡瓜/じゃがいも 玉葱 葱 みそ/オレンジ	牛乳 水無月
29	水	さつまいものミルク煮 豆腐のすまし汁	さつまいも /豆腐 人参 わかめ	りんご	さつまいものグラタン わかめスープ 春雨サラダ オレンジ	さつまいも 豚ミンチ 玉葱 人参 小麦粉 牛乳 バター チーズ/豆腐 わかめ 白ネギ ごま 鶏ガラ /春雨 胡瓜 人参 コーンごま油 ごま/オレンジ	炊き込みご飯
30	木	白身魚煮 キャベツ煮浸し	白身魚 /キャベツ 玉葱 人参	りんご	魚の味噌マヨネーズ焼 のり和え コンソメスープ オレンジ	白身 みそ マヨネーズ 玉ねぎ コーン /もやし 人参 胡瓜 焼きのり/キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ/オレンジ	牛乳 パン

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。