



6月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり
3	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ ほうれんそう	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
4	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ キャベツ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
5	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲン菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
6	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
7	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
8	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ えのき	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 えのき・味噌	和風粥	米・かつお節
10	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん わかめ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
11	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さつまいも ほうれんそう	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さつまいも・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
12	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶ葉	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶ葉・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
13	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
14	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
15	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜 わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





6月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
17	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
18	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
19	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん えのき	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・青のり
20	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
21	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
22	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・キャベツ なめこ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・キャベツ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
24	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん チンゲン菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	しらす粥	米・しらす
25	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー こまつな	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
26	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ しめじ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
27	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも ほうれんそう	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
28	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
29	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ ほうれんそう	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	和風粥	米・かつお節

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



