



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
2	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす
3	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも なめこ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	うどん	うどん・こまつな
4	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも わかめ	キャベツ粥	米・キャベツ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ・かつお節
5	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん 醤油・砂糖
6	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぶ チンゲンサイ	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぶ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも
7	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん ほうれん草	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	わかめ粥	米・わかめ 醤油・砂糖
9	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり しめじ	和粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 しめじ・味噌	和粥	米・かつお節
10	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも チンゲンサイ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
11	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	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	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
12	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
13	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ わかめ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
14	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも チンゲンサイ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
16	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・あおのり

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくと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	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
18	水	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー しめじ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー・醤油・砂糖 しめじ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
19	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
20	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ ほうれん草	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
23	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー えのき	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	きなこ粥	米・きなこ
24	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも はくさい	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 はくさい・味噌	にんじん粥	米・にんじん 醤油・砂糖
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ほうれん草	キャベツ粥	米・キャベツ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ・かつお節
27	金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
28	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも こまつな	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
30	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり チンゲンサイ	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも

※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。



