



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	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
2	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり えのき	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 えのき・味噌	食パン	角切り
3	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん みずな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 みずな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
4	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲンサイ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	みかん	みかん
5	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ はくさい	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 はくさい・味噌	しらす粥	米・しらす
6	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
8	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも しめじ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
9	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
10	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ なめこ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	食パン	角切り
11	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
12	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ みずな	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 みずな・味噌	磯粥	米・あおのり
13	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・ほうれん草	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・ほうれん草 醤油・砂糖
15	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 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
16	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ キャベツ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	みかん	みかん
17	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	食パン	角切り
18	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも チンゲンサイ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	和風粥	米・かつお節
19	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり はくさい	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 はくさい・味噌	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
20	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
22	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ チンゲンサイ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
23	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
24	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも キャベツ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
25	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも しめじ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
26	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ わかめ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
27	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	磯粥	米・あおのり
29	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ えのき	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・醤油・砂糖 えのき・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
30	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	食パン	角切り

※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。



