



## 6月の離乳食予定献立表



| 日曜日 | 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<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・チンゲン菜<br>にんじん       | きなこ粥    | 米・きなこ             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・チンゲン菜・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌    | きなこ粥    | 米・きなこ             |
| 2   | 火  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・かぶ<br>たまねぎ           | わかめ粥    | 米・わかめ             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・かぶ・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌        | わかめ粥    | 米・わかめ             |
| 3   | 水  | うどん<br>具材<br>果物 | うどん<br>ひき肉・ほうれん草・だいこん<br>りんご | さといも煮   | さといも              | うどん<br>具材<br>果物 | うどん・砂糖・醤油<br>ひき肉・ほうれん草・だいこん<br>りんご | さといも煮   | さといも              |
| 4   | 木  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ<br>たまねぎ        | にんじん粥   | 米・にんじん<br>・青のり    | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌     | にんじん粥   | 米・にんじん<br>・青のり    |
| 5   | 金  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・ブロッコリー<br>わかめ        | こまつな粥   | 米・こまつな<br>・かつお節   | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌     | こまつな粥   | 米・こまつな<br>・かつお節   |
| 6   | 土  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・にんじん<br>チンゲン菜       | かぼちゃ煮   | かぼちゃ              | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・にんじん・砂糖・醤油<br>チンゲン菜・味噌    | かぼちゃ煮   | かぼちゃ              |
| 8   | 月  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・さつまいも<br>はくさい       | 果物      | みかん               | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・さつまいも・砂糖・醤油<br>はくさい・味噌    | 果物      | みかん               |
| 9   | 火  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・かぶ<br>えのき            | ブロッコリー粥 | 米・ブロッコリー<br>・かつお節 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・かぶ・砂糖・醤油<br>えのき・味噌         | ブロッコリー粥 | 米・ブロッコリー<br>・かつお節 |
| 10  | 水  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・赤ピーマン<br>たまねぎ       | じゃがいも煮  | じゃがいも             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・赤ピーマン・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌    | じゃがいも煮  | じゃがいも             |
| 11  | 木  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・だいこん<br>にんじん        | さつまいも煮  | さつまいも             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・だいこん・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌     | さつまいも煮  | さつまいも             |
| 12  | 金  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・たまねぎ<br>キャベツ         | だいこん煮   | だいこん              | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油<br>キャベツ・味噌      | だいこん煮   | だいこん              |
| 13  | 土  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・かぼちゃ<br>こまつな        | 果物      | みかん               | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・かぼちゃ・砂糖・醤油<br>こまつな・味噌     | 果物      | みかん               |
| 15  | 月  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・さといも<br>わかめ         | きなこ粥    | 米・きなこ             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・さといも・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌      | きなこ粥    | 米・きなこ             |

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとろみ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 | 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<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・ブロッコリー<br>にんじん       | キャベツ粥 | 米・キャベツ<br>・かつお節 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌      | キャベツ粥 | 米・キャベツ<br>・かつお節 |
| 17  | 水  | うどん<br>具材<br>果物 | うどん<br>ひき肉・ほうれん草・えのき<br>りんご  | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  | うどん<br>具材<br>果物 | うどん・砂糖・醤油<br>ひき肉・ほうれん草・えのき<br>りんご・味噌 | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  |
| 18  | 木  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ<br>たまねぎ        | かぼちゃ煮 | かぼちゃ            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌       | かぼちゃ煮 | かぼちゃ            |
| 19  | 金  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・にんじん<br>わかめ          | 果物    | みかん             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・にんじん・砂糖・醤油<br>わかめ・味噌         | 果物    | みかん             |
| 20  | 土  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・たまねぎ<br>こまつな        | さといも煮 | さといも            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・たまねぎ・砂糖・醤油<br>こまつな・味噌       | さといも煮 | さといも            |
| 22  | 月  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・ブロッコリー<br>にんじん       | きなこ粥  | 米・きなこ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・ブロッコリー・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌      | きなこ粥  | 米・きなこ           |
| 23  | 火  | うどん<br>具材<br>果物 | うどん<br>ささみ・ほうれん草・たまねぎ<br>りんご | 果物    | みかん             | うどん<br>具材<br>果物 | うどん・砂糖・醤油<br>ささみ・ほうれん草・たまねぎ<br>りんご   | 果物    | みかん             |
| 24  | 水  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・にんじん<br>キャベツ        | わかめ粥  | 米・わかめ           | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・にんじん・砂糖・醤油<br>キャベツ・味噌       | わかめ粥  | 米・わかめ           |
| 25  | 木  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・さつまいも<br>こまつな        | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・さつまいも・砂糖・醤油<br>こまつな・味噌       | にんじん粥 | 米・にんじん<br>・青のり  |
| 26  | 金  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ<br>えのき         | キャベツ粥 | 米・キャベツ<br>・かつお節 | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ささみ・キャベツ・砂糖・醤油<br>えのき・味噌        | キャベツ粥 | 米・キャベツ<br>・かつお節 |
| 27  | 土  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・こまつな<br>にんじん        | かぼちゃ煮 | かぼちゃ            | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ひき肉・こまつな・砂糖・醤油<br>にんじん・味噌       | かぼちゃ煮 | かぼちゃ            |
| 29  | 月  | うどん<br>具材<br>果物 | うどん<br>ささみ・はくさい・わかめ<br>りんご   | わかめ粥  | 米・わかめ           | うどん<br>具材<br>果物 | うどん・砂糖・醤油<br>ささみ・はくさい・わかめ<br>りんご     | わかめ粥  | 米・わかめ           |
| 30  | 火  | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・にんじん<br>たまねぎ         | 果物    | みかん             | お粥<br>煮物<br>スープ | 米<br>ツナ・にんじん・砂糖・醤油<br>たまねぎ・味噌        | 果物    | みかん             |

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとろみ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。

