



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 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん キャベツ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
2 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも にんじん	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ たまねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
4 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根 ほうれん草	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
5 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー 小松菜	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 小松菜・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
7 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも キャベツ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	磯粥	米・青のり
8 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん たまねぎ	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節
9 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん わかめ	にんじん粥	米・にんじん 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	にんじん粥	米・にんじん 青のり
10 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 白菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 白菜・味噌	和風粥	米・かつお節
11 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ 小松菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	みかん	みかん
12 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも にんじん	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
14 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん 玉ねぎ	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
15 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ キャベツ	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	うどん	うどん・小松菜 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
16 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも 白菜	にんじん粥	米・にんじん かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 白菜・味噌	にんじん粥	米・にんじん かつお節
17 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
18 金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ わかめ	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節
19 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん 小松菜	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 小松菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
21 月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも にんじん	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節
22 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり たまねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
23 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも キャベツ	和風粥	米・かつお節	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	和風粥	米・かつお節
24 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん にんじん	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 にんじん・味噌	うどん	うどん・小松菜 醤油・砂糖
25 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ わかめ	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
26 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも たまねぎ	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節
28 月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん 小松菜	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 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
29 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも 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 ツナ・じゃがいも・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
30 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・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。

