



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	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ 小松菜	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 小松菜・味噌	和風粥	米・かつお節
2	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん わかめ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
3	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
4	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも キャベツ	にんじん粥	米・にんじん 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	にんじん粥	米・にんじん 青のり
6	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ 小松菜	うどん・ほうれん草	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	うどん・ほうれん草	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
7	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー たまねぎ	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 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
8	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも 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 ツナ・さといも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ
9	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん はくさい	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 はくさい・味噌	和風粥	米・かつお節
10	金	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ にんじん	さといも煮	さといも煮	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	さといも煮	さといも煮 醤油・砂糖
11	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ チンゲン菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
13	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
14	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも キャベツ	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
15	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	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	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	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 にんじん・味噌	和風粥	米・かつお節
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり たまねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
20	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ほうれんそう	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 ほうれんそう・味噌	きなこ粥	米・きなこ
21	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ 小松菜	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 小松菜・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	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・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
23	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん チンゲン菜	磯粥	米・青のり	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	磯粥	米・青のり
24	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり 小松菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 小松菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
25	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん にんじん	うどん・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜	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・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
27	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ ほうれんそう	白菜粥	米・はくさい 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	白菜粥	米・はくさい 青のり
28	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー たまねぎ	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 たまねぎ・味噌	みかん	みかん
29	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
30	木	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん キャベツ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	磯粥	米・青のり

※ 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。

