



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	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ こまつな	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
2	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ なめこ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	磯粥	米・青のり
5	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー 玉ねぎ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
6	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも キャベツ	バナナ	バナナ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	バナナ	バナナ
7	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
8	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー 白菜	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 白菜・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
9	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ なめこ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす
10	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	さといも煮	さといも	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	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
12	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー ほうれん草	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 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
13	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ 玉ねぎ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
14	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも チンゲン菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
15	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	キャベツ粥	米・きゃべつ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	キャベツ粥	米・きゃべつ かつお節

※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	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり 玉ねぎ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	しらす粥	米・しらす
17	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・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 ささみ・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
19	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
20	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
21	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
22	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
23	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー 玉ねぎ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
24	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも えのき	きゃべつ粥	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 えのき・味噌	きゃべつ粥	米・キャベツ かつお節
26	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり
27	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー 白菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 白菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
28	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも 玉ねぎ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
29	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
30	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 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。



