

令和 4年

## 6月 離乳食献立

	曜	献立	材料
1	水	・お粥、軟飯 ・豆腐汁 ・しらすとかぼちゃのおやき ・スティック野菜	米 豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、人参 しらす、かぼちゃ きゅうり、人参
2	木	・お粥、軟飯 ・玉ねぎスープ ・じゃがいものそぼろ煮 ・キャベツの軟らか和え	米 玉ねぎ、人参 鶏ひき肉、じゃがいも、人参 キャベツ、きゅうり
3	金	・お粥、軟飯 ・ほうれん草スープ ・鶏ひき肉のおやき ・マカロニと野菜の軟らか煮	米 ほうれん草、玉ねぎ、人参 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ マカロニ、人参、きゅうり
4	土	・お粥、軟飯 ・人参スープ ・白身魚のとろみ煮 ・かぼちゃの甘煮	米 人参、玉ねぎ 白身魚、アスパラガス かぼちゃ
6	月	・お粥、軟飯 ・キャベツスープ ・豆腐のトロトロ煮 ・スティックきゅうり	米 キャベツ、人参 豆腐、チンゲン菜、人参 きゅうり
7	火	・お粥、軟飯 ・かぼちゃスープ ・白身魚のとろみ煮 ・人参ときゅうりの和え物	米 かぼちゃ、玉ねぎ 白身魚、ほうれん草 人参、きゅうり
8	水	・お粥、軟飯 ・豆腐とほうれん草のスープ ・ささみの軟らか煮 ・スティック人参	米 豆腐、ほうれん草、玉ねぎ ささみ、キャベツ 人参
9	木	・お粥、軟飯 ・玉ねぎスープ ・炒り豆腐風 ・マッシュポテト	米 玉ねぎ、人参、なす 鶏ひき肉、豆腐、人参 じゃがいも
10	金	・お粥、軟飯 ・じゃがいもスープ ・かぼちゃのおやき ・人参とほうれん草のとろみ煮	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ささみ 人参、ほうれん草
11	土	・お粥、軟飯 ・豆腐汁 ・白身魚のほぐし煮 ・キャベツの軟らか煮	米 豆腐、玉ねぎ、人参 白身魚 キャベツ、人参
13	月	・お粥、軟飯 ・人参スープ ・豆乳スパゲティ ・マッシュかぼちゃ	米 人参、玉ねぎ 豆乳、小松菜、玉ねぎ、スパゲティ、しらす かぼちゃ
14	火	・お粥、軟飯 ・豆腐汁 ・白身魚と野菜のとろみ煮 ・ポテトサラダ風	米 豆腐、玉ねぎ、人参 白身魚、キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜 じゃがいも、きゅうり、人参
15	水	・お粥、軟飯 ・キャロットポタージュ ・豆腐の軟らか煮 ・スティック野菜	米 人参、玉ねぎ、じゃがいも 豆腐、玉ねぎ、ほうれん草 人参、きゅうり
16	木	・お粥、軟飯 ・小松菜スープ ・ささみのかぼちゃ煮 ・ひじきと野菜の和え物	米 小松菜、玉ねぎ、人参 ささみ、かぼちゃ ひじき、きゅうり、人参

令和 4年

## 6月 離乳食献立

	曜	献立	材料
17	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・トマトスープ</li> <li>・鮭のほぐし煮</li> <li>・マッシュポテト</li> </ul>	米 トマト、人参、レタス 鮭 じゃがいも、人参
20	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・うどんスープ</li> <li>・ささみとかぼちゃのおやき</li> <li>・人参の甘煮</li> </ul>	米 うどん、人参、玉ねぎ ささみ、かぼちゃ 人参
21	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・ポテトスープ</li> <li>・焼き鮭</li> <li>・ほうれん草のとろみ和え</li> </ul>	米 じゃがいも、人参、玉ねぎ 鮭 ほうれん草、人参
22	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・麻婆豆腐風</li> <li>・スティック野菜</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 豆腐、人参、玉ねぎ 人参、きゅうり
23	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもスープ</li> <li>・ささみと野菜の炊き合わせ</li> <li>・きゅうりとひじきの和え物</li> </ul>	米 じゃがいも、玉ねぎ、人参 ささみ、人参、玉ねぎ ひじき、キャベツ、きゅうり
24	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・人参スープ</li> <li>・白身魚のとろみ煮</li> <li>・かぼちゃの甘煮</li> </ul>	米 人参、玉ねぎ 白身魚、アスパラガス かぼちゃ
25	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・鮭のほぐし煮</li> <li>・マッシュポテト</li> </ul>	米 キャベツ、玉ねぎ、人参 鮭 じゃがいも、人参
27	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・玉ねぎスープ</li> <li>・かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>・きゅうりと人参の和え物</li> </ul>	米 玉ねぎ、人参 鶏ひき肉、かぼちゃ きゅうり、人参、わかめ
28	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・大根スープ</li> <li>・白身魚のポテト焼き</li> <li>・キャベツの軟らか和え</li> </ul>	米 大根、人参 白身魚、じゃがいも キャベツ、人参
29	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・豆腐汁</li> <li>・ささみのおやき</li> <li>・野菜の炊き合わせ</li> </ul>	米、ひじき、人参 豆腐、玉ねぎ、人参 ささみ、じゃがいも キャベツ、人参、きゅうり
30	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お粥、軟飯</li> <li>・じゃがいもスープ</li> <li>・白身魚とほうれん草のとろみ煮</li> <li>・マッシュかぼちゃ</li> </ul>	米 じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ 白身魚、ほうれん草 かぼちゃ