

離乳食献立 6月

	献立名	材料 (1回食)	献立名	材料 (2回食)
3 (月)	白がゆ みそ汁	米 生揚げ、みつば、キャベツ だし、みそ	白がゆ 鶏肉のコーン煮	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン缶 だし、しょうゆ
4 (火)	白がゆ じゃが芋スープ	米 じゃが芋、もやし、にら コンソメ	白がゆ 白身魚のケチャップ煮	米 白身魚、キャベツ、きゅうり、人参 ケチャップ
5 (水)	白がゆ みそ汁	米 玉ねぎ、油揚げ、かいわれ、きゅうり だし、みそ	ピースがゆ 鶏じゃが	米、グリーンピース 鶏肉、人参、じゃが芋 だし、しょうゆ
6 (木)	白がゆ すまし汁	米 もやし、人参、わかめ、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 豚肉と野菜の炒め煮	米 豚肉、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ だし、しょうゆ
7 (金)	白がゆ 五目汁	米 じゃが芋、人参、玉ねぎ、かいわれ、チンゲン菜 だし、みそ	白がゆ 鶏肉と切干大根の煮物	米 鶏肉、切干大根、人参、生揚げ だし、しょうゆ
10 (月)	白がゆ 豆腐スープ	米 豆腐、玉ねぎ、かいわれ、チンゲン菜 だし、しょうゆ	白がゆ 味噌煮	米 豚肉、キャベツ、人参 だし、みそ
11 (火)	白がゆ みそ汁	米 玉ねぎ、わかめ、きゅうり だし、みそ	白がゆ 白身魚のやわらか煮	米 白身魚、キャベツ、人参 だし、しょうゆ
12 (水)	白がゆ もやしスープ	米 もやし、かいわれ、春雨、キャベツ ホワイトソース	白がゆ マーボー豆腐	米 豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参 だし、しょうゆ
13 (木)	白がゆ みそ汁	米 じゃが芋、油揚げ、キャベツ だし、みそ	白がゆ 炒り鶏	米 鶏肉、グリーンピース、油揚げ だし、しょうゆ
14 (金)	白がゆ 春雨スープ	米 春雨、レタス、もやし、コーン缶 コーンクリーム	人参がゆ 生揚げと豚肉の ケチャップ煮	米、人参 生揚げ、玉ねぎ、豚肉、さやいんげん ケチャップ
17 (月)	白がゆ すまし汁	米 豆腐、油揚げ、あさつき、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 豚玉の炒め煮	米 豚肉、玉ねぎ、みつば だし、しょうゆ
18 (火)	白がゆ みそ汁	米 人参、花切干、チンゲン菜 だし、みそ	白がゆ 白和え	米 チンゲン菜、人参、豆腐、すりごま だし、しょうゆ
19 (水)	白がゆ ツナ入り キャベツスープ	米 キャベツ、ツナ、きゅうり、玉ねぎ 野菜スープ	白がゆ 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、人参、グリーンピース だし、しょうゆ
20 (木)	白がゆ みそ汁	米 生揚げ、わかめ、きゅうり だし、みそ	ひじきがゆ 新じゃがのそぼろ煮	米、ひじき じゃが芋、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参 だし、しょうゆ
21 (金)	白がゆ コーンスープ	米 コーン缶、キャベツ、きゅうり、グリーンピース コーンクリーム	白がゆ ポークシチュー	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 ホワイトソース
24 (月)	白がゆ みそ汁	米 じゃが芋、玉ねぎ、丸ふ、さやいんげん だし、みそ	ピースがゆ ひじきの炒め煮	米、グリーンピース ひじき、鶏肉、油揚げ、人参 だし、しょうゆ
25 (火)	白がゆ かぼちゃスープ	米 かぼちゃ、チンゲン菜、コーン缶、玉ねぎ 野菜スープ	白がゆ 豚肉ともやしの 炒め煮	米 豚肉、もやし、人参、ピーマン だし、しょうゆ
26 (水)	白がゆ すまし汁	米 人参、玉ねぎ、みつば だし、しょうゆ	白がゆ 豆腐と野菜の ふわふわ煮	米 豆腐、人参、コーン缶、水菜 だし、しょうゆ
27 (木)	白がゆ もやしスープ	米 もやし、じゃが芋、ズッキーニ、キャベツ コンソメ	白がゆ 白身魚の和風煮	米 白身魚、玉ねぎ、人参、ピーマン だし、しょうゆ
28 (金)	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ、パセリ、人参 ホワイトソース	白がゆ 豚肉と野菜の炒め煮	米 豚肉、人参、もやし、ピーマン だし、しょうゆ