

6月 離乳食献立予定

令和3年 どもパル

		12~18か月	9~11か月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	○は午後おやつ		
日	曜				
1	火	白身魚のカレー風味揚げ ★キャベツの味噌ドレッシングサラダ そうめんのすまし汁 パナナ ◎牛乳 あられ ○牛乳 フランスパンせんべい	煮魚 キャベツと人参の柔か煮 やわらかきゅうり そうめん汁 軟飯~全粥 ○パナナ	煮魚 キャベツと人参の柔か煮 とろろきゅうり そうめん汁 5倍粥	白身魚のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
2	水	マカロニグラタン ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ りんご ◎牛乳 ポーロ ○豆乳 ビスケット	マカロニと鶏肉の柔か煮 ブロッコリーの柔か煮 キャベツのコンソメスープ 軟飯~全粥○りんご	ささ身の柔か煮 ブロッコリーの柔か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ほうれん草と玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
3	木	かみかみ揚げ かにかまぼこの酢の物 えのきのすまし汁 グレープフルーツ ◎カムカムゼリー ○牛乳 サンドビスケット	しらすと野菜の煮物 さつま芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	しらすと野菜の煮物 さつま芋煮 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト 玉ねぎとキャベツのペースト さつま芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
4	金	揚げ鶏のレモン風味 切り干し大根の煮物 きゅうり漬け 麩の味噌汁 オレンジ ◎牛乳 ソフトせんべい ○牛乳 メロンサンド	煮魚 じゃが芋の煮物 やわらかきゅうり 麩の味噌汁 軟飯~全粥 ○オレンジ	煮魚 とろろきゅうり じゃが芋と玉ねぎの煮物 麩のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト きゅうりと人参のペースト じゃが芋と玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
5	土	牛乳 あられ リンゴジュース サブレ			
7	月	ラーメン ミニ春巻き スティック野菜 パン ◎牛乳 スティックパン ○プリン	豆腐とツナと野菜の旨煮 ポイル野菜 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	豆腐とツナと野菜の煮物 ポイル野菜 野菜スープ 5倍粥	豆腐と玉ねぎのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	火	野菜たっぷりハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ ◎飲むヨーグルト ○牛乳 メロンパン	鶏肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥○オレンジ	ささ身とじゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
9	水	白身魚のフライ コールスローサラダ 小松菜の味噌汁 パナナ ◎牛乳 クッキー ○牛乳 ココアラスク	煮魚 キャベツのやわらか煮 小松菜の味噌汁 軟飯~全粥○パナナ	煮魚 キャベツのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
10	木	焼き豆腐と春雨のすき焼き煮 ほうれん草のおひたし オレンジ きのこのすまし汁 ◎牛乳 塩煎餅 ○ヨーグルト ウエハース	豆腐としらすと人参の煮物 ほうれん草の柔か煮 わかめのすまし汁 軟飯~全粥 ○オレンジ	豆腐としらすと人参の柔か煮 ほうれん草の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐と人参のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
11	金	コロッケ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ ◎牛乳 サンドビスケット ○牛乳 甘辛煎餅	鶏肉とじゃが芋のおやき キャベツの煮物 豆腐汁 軟飯~全粥 ○パナナ	ささ身とじゃが芋のおやき風煮 キャベツの柔か煮 豆腐汁 5倍粥	ささ身ペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
12	土	牛乳 クラッカー オレンジジュース あられ			
14	月	スパゲティナポリタン キャベツのドレッシングサラダ 野菜のミルクスープ グレープフルーツ ◎豆乳 あられ ○牛乳 蒸しパン	鶏肉とパスタのトマト煮 青菜の柔らか煮 玉ねぎスープ 軟飯~全粥 ○オレンジ	鶏肉とパスタのトマト煮 青菜の柔らか 煮 玉ねぎスープ 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
15	火	旬の野菜の黒酢煮 小魚の佃煮 ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 すいか ◎牛乳 黒糖ロールパン ○豆乳 ヨーグルトゼリー	鶏肉の旨煮 しらすのやわらか煮 ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ 軟飯~全粥○すいか	鶏肉の旨煮 しらすのやわらか煮 ブロッコリーのおかか煮 野菜スープ 5倍粥	しらすペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
16	水	五目野菜つくね きゅうりのほりほり キャベツの味噌汁 メロン ◎牛乳 オレンジ ○牛乳 ラスク	豆腐と人参の煮物 きゅうりのツナ煮 軟飯~全粥 野菜スープ ○メロン	豆腐と人参の煮物 きゅうりのとろろツナ煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト きゅうりのとろろ煮 野菜スープ 10倍粥
17	木	★キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ パイン ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 メロンサンド	鶏肉の煮物 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パイン	鶏ささみの煮物 キャベツと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身ペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	金	水餃子 中華和え わかめの中華スープ オレンジ ◎牛乳 煎餅 ○牛乳 ★あずきミルクゼリー	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○オレンジ	煮魚 キャベツと人参の柔らか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 玉ねぎのペースト 野菜スープ 10倍粥
19	土	牛乳 せんべい リンゴジュース クラッカー			
21	月	親子うどん きんぴらごぼう ウインナー オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 煎餅	うどん汁 じゃが芋と豆腐の煮物 軟飯~全粥 ○オレンジ	うどん汁 じゃが芋と豆腐の煮物 5倍粥	豆腐のペースト じゃが芋煮 キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
22	火	白身魚のから揚げ さつま揚げといんげんの煮物 ほうれん草のすまし汁 パナナ ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 メイプルサブレ	白身魚のムニエル 軟飯~全粥 いんげんの煮物 ほうれん草のすまし汁 ○パナナ	煮魚 いんげんの煮物 ほうれん草のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
23	水	チキンライス エビフライ フライドポテト レタスサラダ すいか スープスパゲ ティ ◎飲むヨーグルト ○フルーツシフォン	鶏肉入り野菜リゾット 柔らかきゅうり 具だくさんの野菜スープ ○すいか	鶏肉入り野菜リゾット きゅうりのとろろ煮 具だくさんの野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト じゃがいもと人参のペースト きゅうりのとろろ煮 野菜スープ 10倍粥
24	木	チーズインハンバーグ ブロッコリーのドレッシングサラダ 豆腐のコンソメスープ オレンジ ◎牛乳 野菜かりんとう ○牛乳 マカロニ安倍川	豆腐ハンバーグ 野菜スープ ブロッコリーと人参の柔か煮 軟飯~全粥 ○オレンジ	豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の柔か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐と玉ねぎのペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
25	金	魚の竜田揚げ たくわんサラダ 豆腐のすまし汁 りんご ◎牛乳 クラッカー ○牛乳 ジャムサンド	煮魚 じゃがいも煮 キャベツと人参の柔か煮 豆腐のすまし汁 軟飯~全粥 ○りんご	煮魚 じゃがいも煮 キャベツと人参の柔か煮 豆腐のすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト じゃがいもと人参のペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
26	土	牛乳 サブレ オレンジジュース 煎餅			
28	月	ジャージャー麺 ポイルブロッコリー 冬瓜スープ すいか ◎牛乳 ほん菓子 ○フルーツヨーグルト	鶏肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 スパゲティスープ 軟飯~全粥 ○すいか	鶏肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 スパゲティスープ 5倍粥	豆腐と玉ねぎのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
29	火	肉じゃが スティックきゅうり 焼きししゃも 豆腐の味噌汁 パナナ ◎ヨーグルト ○牛乳 フレンチトースト	肉じゃが風煮 きゅうりのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○パナナ	肉じゃが風煮 きゅうりのとろろ煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身ペースト 人参とキャベツのペースト きゅうりのペースト 野菜スープ 10倍粥
30	水	鶏肉のかりん揚げ 新じゃがの磯ポテト 旬のナムル オクラの味噌汁 すいか ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 パインチーズクラッカー	じゃがいもの鶏そぼろ煮 スティックきゅうり 豆腐の味噌汁 軟飯~全粥 ○すいか	じゃがいもの鶏そぼろ煮 きゅうりのとろろ煮 煮魚 豆腐の味噌汁 5倍粥	ささ身ペースト 人参とキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。