



6月の離乳食献立表（初期～中期）



実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
1月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。大根 人参 鮭缶 だし汁。なす 玉ねぎ じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 テ) りんご	調乳 ☆やわらかじゃが いものお焼き	米。煮干大根 豚肉 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。なす 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 りんご。/じゃがいも 玉ねぎ 片栗粉 醤油。
2火	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 肉じゃが わかめスープ	調乳 キウイ せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁。大根 わかめ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 醤油 だし汁。/ キウイ。
3水	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。ブロッコリー さつまいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁	調乳 ☆煮込みうどん	米。白身魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。さつまいも 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/ うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。
4木	パンがゆ マカロニの くたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 マカロニ 人参 だし汁。玉ねぎ じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 卵黄とじ マカロニスープ	調乳 ミニゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 なら 合挽き肉 人参 玉ねぎ しいたけ 醤油 だし汁 代替) 豚挽き肉・コーン。マカロニ 小松菜 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ 醤油 だし汁。
5金	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。なす 玉ねぎ だし汁。さつまいも 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 野菜の煮物 すまし汁	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米。なす さつまいも 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 だし汁。豆腐 大根 人参 しろ菜 わかめ 醤油 だし汁。/ 育児用ミルク 粉ゼラチン。
6土	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。 小松菜 人参 大根 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 八宝菜 青菜のすまし汁	調乳 あまなつ せんべい	米。豚肉 干しいたけ 白菜 人参 たまねぎ 三度豆 醤油 出し汁。小松菜 人参 大根 醤油 だし汁。/ あまなつ。
8月	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。 キャベツ きゅうり だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 キャベツ きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。 ヨーグルト。/りんご。
9火	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。白菜 人参 鮭缶 だし汁。大根 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 高野豆腐の 卵黄とじ すまし汁・焼きのり	調乳 ☆やわらか みたらし団子	米。卵黄 鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉・じゃが芋。白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 醤油 だし汁。 焼きのり。/絹ごし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉。
10水	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 ブロッコリー 白菜 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	調乳 りんごゼリー	米。メルルーサ ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。豆腐 白菜 人参 みそ だし汁。/りんご 粉ゼラチン。
11木	パンがゆ スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 スパゲッティ 人参 玉ねぎ だし汁。小松菜 玉ねぎ 白菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ スパゲッティスープ煮 野菜スープ	調乳 バナナ せんべい	ロールパン 育児用ミルク。スパゲッティ 豚挽き肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ だし汁。小松菜 玉ねぎ 白菜 人参 コーン 醤油 だし汁。/バナナ。
12金	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のミルク煮	米。鮭缶 玉ねぎ 人参 だし汁。ほうれん草 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大豆と野菜の煮物 みそ汁 テ) メロン	調乳 ☆ミルクゼリー	米。大豆 鶏肉 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。メロン。 /ゼラチン 育児用ミルク。
13土	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ 小松菜 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ マーボー豆腐風 すまし汁	調乳 りんご せんべい	米。豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ みそ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) じゃがいも。小松菜 人参 しめじ 醤油 だし汁。/りんご。
15月	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし そうめんのくたくた煮	米。なす 玉ねぎ 人参 だし汁。そうめん 人参 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ なすのそぼろ煮 そうめんすまし汁	調乳 ☆やわらか 人参入り ホットケーキ	米。豚挽き肉 なす 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。/ 人参 育児用ミルク ホットケーキミックス。
16火	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 白菜 じゃがいも だし汁。玉ねぎ 人参 ブロッコリー だし汁。		調乳 ビスケット	パンがゆ 豚肉と白菜のスープ煮 煮込みマカロニ	調乳 ミニゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。豚肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 醤油 だし汁。マカロニ 豚肉 人参 きゅうり コーン 醤油 だし汁。
17水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。人参 はくさい だし汁。玉ねぎ じゃがいも 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ まぐろと野菜の煮物 かきたま汁 (卵黄)	調乳 ☆フルーツ和え ポーロ	米。ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。卵黄 わかめ 人参 玉ねぎ 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。/ りんご バナナ キウイ。
18木	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。大根 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 白身魚と野菜の煮物 すまし汁・テ) りんご	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。白身魚 大根 人参 砂糖 醤油 だし汁。 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 醤油 だし汁。/りんご。/型抜きチーズ。
19金	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 かぼちゃ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏ミンチボールあんかけ みそ汁	調乳 ☆やわらか バナナホットケーキ	米。鶏挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 片栗粉 砂糖 醤油 だし汁。かぼちゃ 人参 えのきだけ みそ だし汁。/ ホットケーキミックス バナナ 育児用ミルク。
20土	うどんのくたくた煮 りんごすりおろし	うどん 人参 玉ねぎ キャベツ だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。りんご。/じゃがいも。
22月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。キャベツ きゅうり だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	調乳 りんご せんべい	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 キャベツ きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。 /りんご。
23火	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豆腐の煮物 スープ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。豆腐 豚肉 人参 もやし チンゲンサイ 醤油 だし汁。玉ねぎ 人参 じゃがいも 白菜 ブロッコリー 醤油 だし汁。/ ホットケーキミックス 育児用ミルク。
24水	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。キャベツ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 ビーフンスープ テ) バナナ	調乳 棒チーズ ビスケット	米。豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁。ピーマン 卵黄 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ わかめ 醤油 だし汁。バナナ。 /棒チーズ。
25木	パンがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 白身魚 人参 だし汁。 玉ねぎ ブロッコリー だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 白身魚と野菜の トマト煮 豚肉と野菜煮	調乳 ゴールドキウイ せんべい	ロールパン 育児用ミルク。白身魚 小麦粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマトケチャップ だし汁 代替) 豚肉。豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 醤油 だし汁。/ ゴールドキウイ。
26金	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 豆腐のすりつぶし	米。さつまいも 人参 玉ねぎ だし汁。豆腐 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。さつまいも 人参 玉ねぎ みつば 砂糖 醤油 だし汁。豆腐 わかめ 人参 みそ だし汁。/ ホットケーキミックス 育児用ミル ク。
27土	うどんのくたくた煮 りんごすりおろし	うどん 人参 キャベツ 玉ねぎ だし汁。りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかししいも せんべい	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。りんご。/さつまいも。
29月	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜煮 すまし汁	調乳 バナナ せんべい	米。牛肉 豆腐 はくさい おつゆ麩 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。/ バナナ。
30火	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。白菜 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁 テ) キウイ	調乳 ミニゼリー せんべい	米。豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。じゃがいも 人参 たまねぎ みそ だし汁。/ キウイ。

☆印は手作りおやつです。