



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(火)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。大根、人参、玉ねぎ、 だし汁。じゃがいも、玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 肉じゃが わかめスープ	調乳 ☆煮込みうどん	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。大根 人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。 /うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。
2(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。キャベツ、玉ねぎ、 人参、だし汁。ほうれんそう、 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 バナナ	調乳 ☆ミルクゼリー	米。豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁。ピーマン 人参 しめじ 玉ねぎ ほうれんそう わかめ 醤油 だし汁。バナナ。 /ゼラチン 育児用ミルク。
3(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、ブロッコリー、だし汁。 人参、玉ねぎ、じゃがいも、だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 白身魚のトマトソース煮 豚肉と野菜の煮物	調乳 ミニゼリー 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 玉ねぎ 人参 トマトピューレー ブロッコリー だし汁 代替) 豚肉。 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 醤油 だし汁。
4(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。 さつまいも、大根、玉ねぎ、 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 野菜の煮物 すまし汁	調乳 キウイ せんべい	米。なす さつまいも 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。 豆腐 大根 しろな わかめ 人参 醤油 だし汁。 /キウイフルーツ
5(土)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。はくさい、人参、だし汁。 玉ねぎ、人参、育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 八宝菜 みそ汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 だし汁。 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。
7(月)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。キャベツ、きゅうり、 だし汁。じゃがいも、玉ねぎ 人参、育児用ミルク。	調乳	調乳 りんごの すりおろし	かゆ 肉じゃが 煮ひたし 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
8(火)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。はくさい、人参、 だし汁。じゃがいも、大根 人参、だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 高野豆腐の卵黄とし すまし汁 焼きのり	調乳 ☆やわらか みたらしだんご	米。鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 三度豆 卵黄 砂糖 醤油 だし汁。代替) 豚肉 代替) じゃがいも。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
9(水)	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。 はくさい、人参、ブロッコリー 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 ☆フルーツゼリー	米。メルルーサ ブロッコリー 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 豆腐 はくさい 人参 みそ だし汁。 /ゼリーの素 キウイフルーツ りんご
10(木)	パンがゆ スパゲッティのくたくた煮 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 スパゲッティ、人参、だし汁。 玉ねぎ、人参、はくさい、 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 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン ケチャップ だし汁。 小松菜 玉ねぎ 人参 はくさい コーン 醤油 だし汁。 /バナナ
11(金)	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。 人参、ほうれんそう、大根、 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 大豆と野菜の煮物 みそ汁 デ)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 ほうれんそう みそ だし汁。メロン。 /ゼラチン 育児用ミルク
12(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。 人参、玉ねぎ、だし汁。	調乳	調乳 りんごの すりおろし	かゆ 麻婆豆腐風 すまし汁	調乳 りんご せんべい	米。豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ みそ 醤油 砂糖 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
14(月)	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のミルク煮	米。豆腐、グリンピース、 だし汁。人参、玉ねぎ、 キャベツ、育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ なすのそぼろ煮 すまし汁	調乳 ☆やわらか にんじんホットケーキ	米。豚ひき肉 なす 人参 玉ねぎ グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。キャベツ 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。/ホットケーキミックス 人参 育児用ミルク
15(火)	パンがゆ マカロニのくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 マカロニ、人参、だし汁。 はくさい、人参、ブロッコリー、 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	調乳 ミニゼリー せんべい	食パン 育児用ミルク。豚肉 はくさい 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 りんご
16(水)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のミルク煮	米。人参、はくさい、だし汁。 人参、玉ねぎ、はくさい、 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ マグロと野菜の煮物 卵黄汁	調乳 ☆フルーツあえ せんべい	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。卵黄 玉ねぎ 人参 わかめ 醤油 片栗粉 だし汁。 代替) 豚肉 /バナナ キウイフルーツ
17(木)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のすりつぶし	米。メルルーサ、人参、 だし汁。人参、大根、 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 魚と野菜の煮物 すまし汁 デ)りんご	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。メルルーサ 大根 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。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
18(金)	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のミルク煮	米。豆腐、人参、だし汁。 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏ミンチボールのあんかけ みそ汁	調乳 ☆やわらかバナナ ホットケーキ	米。鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 人参 えのきだけ 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚ひき肉。かぼちゃ しめじ 人参 みそ だし汁。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク バナナ
19(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
21(月)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。キャベツ、玉ねぎ、 だし汁。じゃがいも、人参、 グリンピース、育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮ひたし ミニゼリー	調乳 キウイ せんべい	米。豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 醤油 だし汁。キャベツ きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。フレッシュゼリー /キウイフルーツ
22(火)	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。 じゃがいも、玉ねぎ、人参、 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豆腐の煮物 野菜スープ	調乳 ☆コーンフレークの ミルク煮	米。豆腐 人参 もやし チンゲンサイ 醤油 だし汁。 はくさい じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 醤油 だし汁。/コーンフレーク 育児用ミルク
23(水)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のすりつぶし	米。赤魚、人参、だし汁。 さつまいも、人参、大根、 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁 デ)りんご	調乳 棒チーズ ビスケット	米。赤魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。代替) 豚肉 さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 りんご / 棒チーズ
24(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、人参、 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とし マカロニスープ	調乳 メロン せんべい	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 なら 合挽きミンチ 人参 醤油 しいたけ 玉ねぎ だし汁 代替) 豚ひき肉 代替) コーン マカロニ 小松菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 だし汁。 /メロン
25(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。 さつまいも、玉ねぎ、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 だし汁。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク。
26(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
28(月)	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。 はくさい、玉ねぎ、人参、 なす、だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜の煮物 みそ汁	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 だし汁 代替) 豚肉。 なす 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 /バナナ
29(火)	すりつぶしがゆ そうめんのくたくた煮 野菜のミルク煮	米。そうめん、人参、 だし汁。じゃがいも、人参、 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豚肉とひじきの煮物 そうめんのすまし汁 デ)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。 そうめん(乾) 卵黄 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 キウイフルーツ(黄肉種)
30(水)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のすりつぶし	米。白身魚、人参、だし汁。 はくさい、人参、じゃがいも、 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 魚のすり身団子スープ	調乳 ☆やわらか きなこ蒸しパン	米。豚肉 三度豆 人参 醤油 砂糖 だし汁。 白身魚 はくさい 人参 小麦粉 醤油 片栗粉 だし汁。 /米粉 育児用ミルク きな粉 上白糖 ベーキングパウダー

☆印は手作りおやつです。