



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	水 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 人参 だし汁。キャベツ 玉ねぎ 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	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米。豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁。 ビーフン 人参 しめじ 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁。 /ゼラチン 育児用ミルク。
2	木 パンがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 白身魚 じゃが芋 だし汁。 人参 ブロッコリー 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 棒チーズ せんべい	ロールパン 育児用ミルク。白身魚 小麦粉 じゃが芋 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 ピーマン 醤油 だし汁。/棒チーズ
3	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 さつま芋 だし汁。 大根 なす 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 茹でスナッフえんどう 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。 /スナッフえんどう 塩
4	土 すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	米。 白菜 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 ゼリー せんべい	米。豚肉 白菜 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。
6	月 すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 グリーンピースのミルク煮	米。じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁。 グリーンピース 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 じゃが芋 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
7	火 すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。 白菜 じゃが芋 だし汁。 じゃが芋 大根 育児用ミルク。	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 みたらしだんご	米。鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 卵黄 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 代替) 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
8	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 白菜 育児用ミルク。 ブロッコリー 人参 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 ☆コーンフレークの ミルク煮	米。メルルーサ ブロッコリー 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 豆腐 白菜 人参 みそ だし汁。 /コーンフレーク 育児用ミルク。
9	木 パンがゆ スパゲッティくたくた煮 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 だし汁。 じゃが芋 玉ねぎ 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 豆乳スープ デザート(バナナ)	調乳 フレッシュゼリー 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 じゃが芋 人参 豆乳 コーン だし汁。/バナナ
10	金 すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし かぼちゃとじゃが芋のミルク煮	米。 豆腐 人参 玉ねぎ だし汁。 かぼちゃ じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐の煮物 みそ汁	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米。豆腐 豚肉 人参 もやし チンゲンサイ 醤油 だし汁 代替) じゃが芋。かぼちゃ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/ゼラチン 育児用ミルク
11	土 うどんのくたくた煮 豆腐すり流し りんごすりおろし	うどん キャベツ だし汁。 豆腐 人参 だし汁。 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん みそ汁 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。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。りんご / じゃが芋
13	月 すりつぶしがゆ さつま芋のミルク煮 野菜煮つぶし	米。 さつま芋 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ なすのそぼろ煮 みそ汁	調乳 ☆やわらかホットケーキ	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。さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。/ホットケーキミックス 育児用ミルク
14	火 パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 鮭缶 玉ねぎ 人参 だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ かぼちゃのポターージュ 春雨煮	調乳 ☆煮込みうどん	食パン 育児用ミルク。鶏肉 玉ねぎ かぼちゃペースト 人参 コーンクリーム缶 育児用ミルク だし汁 代替) 豚肉 はるさめ きゅうり 人参 砂糖 醤油 だし汁。/うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。
15	水 すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。 人参 玉ねぎ だし汁。 白菜 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ マグロと野菜の煮物 かきたま汁 デザート(りんご)	調乳 型抜きチーズ ビスケット	米。ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 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 りんご /型抜きチーズ
16	木 すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜煮つぶし	米。 豆腐 ブロッコリー だし汁。 キャベツ 白菜 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 鶏ミンチボールのトマト煮 野菜スープ	調乳 キウイ せんべい	米。鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 片栗粉 キャベツ トマトケチャップ だし汁 代替) 豚ひき肉。白菜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 醤油 だし汁。/キウイフルーツ
17	金 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 だし汁。玉ねぎ ブロッコリー 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	ひじきかゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらかバナナ ホットケーキ	米 ひじき缶 人参。メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ ブロッコリー 代替) 豚肉 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 /ホットケーキミックス バナナ 育児用ミルク。
18	土 すりつぶしがゆ 豆腐すり流し じゃが芋のミルク煮	米。 豆腐 人参 だし汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 麻婆風 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 生しいたけ みそ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 代替) じゃが芋 /小松菜 人参 しめじ 醤油 だし汁。/りんご
20	月 すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 グリンピース 人参 育児用ミルク。 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 だし汁。	調乳	調乳 りんご すりおろし	かゆ じゃがいものそぼろ煮 野菜スープ	調乳 ☆フルーツゼリー	米/じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトケチャップ だし汁。小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 コーン 醤油 だし汁。/ゼラチン キウイフルーツ りんご。
21	火 すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし すりつぶしがゆ	米。 鮭缶 キャベツ 玉ねぎ だし汁。 じゃが芋 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	調乳 キウイ せんべい	米。 豚肉 じゃが芋 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。/キウイフルーツ
22	水 すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。赤魚 さつま芋 だし汁。大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆フルーツあえ せんべい	米。赤魚 人参 三度豆 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。 バナナ キウイフルーツ
23	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。 じゃが芋 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ マカロニスープ	調乳 バナナ 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 玉ねぎ 生しいたけ コーン だし汁 代替) 豚ひき肉 代替) じゃが芋 マカロニ 小松菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 だし汁。/バナナ
24	金 すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 じゃが芋のミルク煮	米。 白菜 人参 だし汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ デザート(メロン) 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 長いも 白菜 人参 醤油 小麦粉 片栗粉 だし汁 代替) 豚ひき肉。 メロン /米粉 育児用ミルク きな粉 ベーキングパウダー。
25	土 うどんのくたくた煮 かぼちゃのミルク煮 りんごすりおろし	うどん キャベツ だし汁。 かぼちゃ 育児用ミルク。 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん みそ汁 りんご	調乳 ふかしいも せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。 かぼちゃ 白菜 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 りんご /さつまいも
27	月 すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 白菜 だし汁。 じゃが芋 人参 育児用ミルク。	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 白菜 おつゆ麩 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 代替) じゃが芋 代替) 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/バナナ
28	火 すりつぶしがゆ そうめんの煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。 そうめん 人参 だし汁。 人参 じゃが芋 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ デザート(キウイ) 豚肉とひじきの煮物 そうめんのすまし汁	調乳 フレッシュゼリー 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 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。 キウイフルーツ
29	水 すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 ほうれん草 だし汁。 さつま芋 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらかにんじん ホットケーキ	米。さつまいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。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 人参ペースト 育児用ミルク。
30	木 パンがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ	調乳 すいか せんべい	ロールパン 育児用ミルク。/鮭 片栗粉 マカロニ 玉ねぎ コーン 育児用ミルク コーンスターチ 野菜スープ。豆腐 ほうれん草 人参 コーン 醤油 だし汁。/すいか

☆印は手作りおやつです。