

# 2023年 6月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	おやつ ( )内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	おやつ ( )内は、主な材料です。
1 木	軟飯 かぼちゃのあんかけみそ風味 二色温サラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース 三度豆 人参	りんごのコンポート (りんご)	16 金	軟飯 ツナ大根 ブロッコリーのおかか和え	米 ツナ 大根 人参 椎茸 ブロッコリー	苺蒸しパン (ホットケーキミックス 苺ジャム)
2 金	軟飯 豆腐のみぞれ煮 人参スティック	米 豆腐 大根 小松菜 椎茸 人参	ホットケーキ (ホットケーキミックス)	17 土	軟飯 煮魚 麩のみそ汁	米 白身魚 ほうれん草 人参 麩 玉ねぎ	さつまいもの茶巾絞り (さつまいも)
3 土	軟飯 煮魚 麩のみそ汁	米 白身魚 ほうれん草 人参 麩 玉ねぎ	わかめごはん (米 わかめ)	19 月	軟飯 豆腐のみぞれ煮 人参スティック	米 豆腐 大根 小松菜 椎茸 人参	かぼちゃのおやき (かぼちゃ)
5 月	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し	米 鶏肉 高野豆腐 三度豆 小松菜 人参	いもようかん (さつまいも 寒天)	20 火	軟飯 かぼちゃのあんかけみそ風味 二色温サラダ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース 三度豆 人参	ふかしいも (さつまいも)
6 火	軟飯 魚の野菜あんかけ ブロッコリーのやわらか煮	米 白身魚 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	トマトかん (トマト 寒天)	21 水	軟飯 ツナじゃが キャベツのおかか和え	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ かつおぶし	かつおごはん (米 かつおぶし)
7 水	軟飯 ツナじゃが キャベツのおかか和え	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ かつおぶし	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)	22 木	軟飯 魚の野菜あんかけ ブロッコリーのやわらか煮	米 白身魚 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)
8 木	軟飯 白和え風煮 チンゲン菜のりし和え	米 豆腐 人参 三度豆 椎茸 チンゲン菜 のり	りんごかん (りんごジュース 寒天)	23 金	軟飯 白和え風煮 チンゲン菜のりし和え	米 豆腐 人参 三度豆 椎茸 チンゲン菜 のり	あんかけうどん (うどん 鶏肉 しめじ ほうれん草)
9 金	軟飯 ポトフ キャベツのみそ煮	米 鶏肉 大根 人参 ブロッコリー 椎茸 キャベツ	和風パスタ (スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ)	24 土	軟飯 ツナと小松菜のうま煮 わかめスープ	米 ツナ 小松菜 人参 わかめ えのき 玉ねぎ	かぼちゃの茶巾絞り (かぼちゃ)
10 土	軟飯 ツナと小松菜のうま煮 わかめスープ	米 ツナ 小松菜 人参 わかめ えのき 玉ねぎ	かぼちゃのレモン煮 (かぼちゃ レモン)	26 月	軟飯 ポトフ キャベツのみそ煮	米 鶏肉 大根 人参 ブロッコリー 椎茸 キャベツ	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 玉ねぎ しめじ 人参 チンゲン菜)
12 月	軟飯 赤ちゃんマーボー かぼちゃの煮もの	米 豆腐 人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ	さつまいものりんご煮 (さつまいも りんご)	27 火	軟飯 赤ちゃんマーボー かぼちゃの煮もの	米 豆腐 人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ	スイートポテト (さつまいも)
13 火	軟飯 魚のトマト煮 三度豆のおかか和え	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 三度豆 かつおぶし	青菜ごはん (米 ほうれん草)	28 水	軟飯 ツナかぼちゃ ほうれん草の煮浸し	米 ツナ かぼちゃ 椎茸 ほうれん草 人参	グリンピースごはん (米 グリンピース)
14 水	軟飯 ツナかぼちゃ ほうれん草の煮浸し	米 ツナ かぼちゃ 椎茸 ほうれん草 人参	そぼろごはん (米 鶏肉 三度豆)	29 木	軟飯 魚のトマト煮 三度豆のおかか和え	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 三度豆 かつおぶし	焼きバナナ (バナナ)
15 木	軟飯 キャベツのカレー風味煮 さつまいもスティック	米 鶏肉 キャベツ 人参 しめじ さつまいも	じゃがいものおやき (じゃがいも 青のり)	30 金	軟飯 キャベツのカレー風味煮 さつまいもスティック	米 鶏肉 キャベツ 人参 しめじ さつまいも	ポテトサラダ (じゃがいも 人参 ブロッコリー)

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★後期食から、おやつを提供しています。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。