

# 6月 献立表 離乳食

2022年 6月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 15 水	軟飯(粥) 鶏肉ハンバーグ キャベツと人参のごま和え みそ汁(かぼちゃ・なす)	◎チーズリゾット	鶏ひき肉、粉チーズ、牛乳	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、 なす、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、炒め油、 上白糖、すりごま	食塩、こいくちしょうゆ、か つお・昆布だし、米みそ
2 16 30 木	軟飯(粥) 松風焼き 切干し大根の煮物 麩のすまし汁	◎鶏肉のフォー	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、切干しだ いこん、えのきたけ、長ねぎ、だ いずもやし、こねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖、 いりごま、サラダ油、釜焼きふ、 ライスヌードル、ごま油	米みそ、料理酒、こいくち しょうゆ、かつお・昆布だ し、本みりん、食塩、鶏が らだし、水
3 17 金	パン(パン粥) 鶏肉ハンバーグ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ クリームコーンスープ	◎鮭おじや	鶏ひき肉、牛乳、さけ	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじ ん、コーン缶	食パン、かたくり粉、炒め油、上 白糖、すりごま、うるち米、いり ごま	食塩、こいくちしょうゆ、 水、コンソメ
4 18 土	鶏肉の照り焼丼 きゅうりの中華和え みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、プレーンヨー グルト	長ねぎ、青ピーマン、きゅうり、 かぼちゃ、みかん缶、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油、いり ごま	水、こいくちしょうゆ、かつ お・昆布だし、米みそ
6 20 月	軟飯(粥) 白身魚の味噌煮 三色野菜のお浸し けんちん汁	◎きなこサンド	かれい、かつお節、木綿豆腐、 きな粉	こまつな、りょくとうもやし、にん じん、だいこん、長ねぎ	うるち米、上白糖、さといも、ご ま油、食パン	米みそ、本みりん、料理 酒、水、こいくちしょうゆ、 かつお・昆布だし、食塩
7 21 火	軟飯(粥) 夏野菜とひき肉炒め 野菜スープ みかん缶詰	◎フライドポテト(70g)	豚ひき肉	たまねぎ、なす、青ピーマン、赤 ピーマン、黄ピーマン、ズッキー ニ、トマト、キャベツ、にんじん、 みかん缶	うるち米、米粉、じゃがいも、揚 げ油	コンソメ、水、トマトケ チャップ、精製塩、食塩
8 22 水	軟飯(粥) 豚肉の柳川風煮物 パンサンスー(中華風春雨サラダ) キャベツの味噌汁	◎しらすおじや	豚ひき肉、卵、ロースハム、釜 揚げしらす	たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、きゅうり、キャベツ	うるち米、上白糖、炒め油、は るさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、米 みそ
9 23 木	軟飯(粥) 茄子とピーマンのなべしぎ 小松菜の納豆和え 豆腐とにんじんのすまし汁	◎きな粉おじや	豚ひき肉、挽きわり納豆、かつ お節、絹ごし豆腐、きな粉	なす、青ピーマン、こまつな、に んじん、りょくとうもやし、葉ねぎ	うるち米、炒め油、いりごま、上 白糖	米みそ、こいくちしょうゆ、 料理酒、かつお・昆布だ し、食塩
10 24 金	パン(パン粥) 豆と挽肉の煮物 ほうれん草のごま和え スープ	◎ゆかり&わかめおにぎ り	豚ひき肉、大豆水煮缶、いんげ んまめ、かつお節	たまねぎ、にんじん、ホールトマ ト缶、ほうれんそう、えのきた け、さやいんげん	食パン、マカロニ、炒め油、上 白糖、いりごま、うるち米	トマトケチャップ、コンソ メ、こいくちしょうゆ、水、 精製塩、ゆかり、炊き込み わかめ
11 25 土	あんかけうどん 中華風春雨スープ バナナ(45g)	◎わかめごはん	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 葉ねぎ、バナナ、カットわかめ	うどん、炒め油、上白糖、かた くり粉、はるさめ、ごま油、うる ち米、いりごま	かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、食塩、水
13 27 月	軟飯(粥) 鮭のクリーム煮 キャベツのおかか和え はるさめスープ	◎フレンチトースト(パン 粥)	削り節、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、チンゲンサ イ、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、緑豆はるさめ、炒め 油、いりごま、酵母食パン、上 白糖	こいくちしょうゆ、水、中華 だし、精製塩
14 28 火	親子丼 もやしときゅうりのサラダ 豆腐とたまねぎの味噌汁 バナナ(45g)	◎フルーツポンチ	鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐	たまねぎ、りょくとうもやし、き ゅうり、にんじん、カットわかめ、 バナナ、みかん缶	うるち米、上白糖	かつお・昆布だし、本みり ん、こいくちしょうゆ、米 みそ
29 水	しそおにぎり 鮭おにぎり 鶏肉ハンバーグ 厚焼き玉子 スティック野菜 五目みそ汁	◎蒸しパン	しらす干し、さけ、鶏ひき肉、牛 乳	しそ、きゅうり、にんじん、だい こん、長ねぎ	うるち米、いりごま、かたくり粉、 炒め油、さといも、ホットケー キミックス	水、食塩、かつお・昆布だ し、米みそ