

6月の予定献立表

離乳食 (後期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年6月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をどとのえる (みどり)	その他
1	月	おかゆ 肉そぼろ煮 ジャが芋のすまし汁 りんご	おじや おやき	鶏むね皮なし 粉ミルク	精白米 かたくり粉 ジャがいも 食塩 不使用バター	たまねぎ ビーマン にんじん ちんげん 菜 りんご	
2	火	おかゆ 魚のトトロ煮 すまし汁 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	べに鮭	精白米 ジャがいも かたくり粉 そうめん 乾	にんじん 大根 ネーブル 生 キャベツ たまねぎ	
3	水	おかゆ 野菜の炒め煮 すまし汁 パナ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 なたね油	なす たまねぎ 白菜 にんじん パナ ナ キャベツ	
4	木	おかゆ 野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	鶏ひき肉 しらす干し	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご こまつな	
5	金	おかゆ 魚のトトロ煮 すまし汁 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ	白身魚	精白米 ジャがいも そうめん 乾	にんじん キャベツ とうがん こまつな ネーブル 生 ちんげん菜	
6	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 さつまいも	こまつな たまねぎ ネーブル 生	
8	月	おかゆ 豆腐チャンプルー風煮 すまし汁 りんご	おじや そうめんトトロスープ	沖縄豆腐	精白米 そうめん 乾	たまねぎ にんじん 大根 りんご	
9	火	おかゆ 魚のトトロ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁 ヨーグルト和え	白身魚 ヨーグルト (プレーン)	精白米 ジャがいも	にんじん キャベツ トマト ネーブル 生 たまねぎ りんご	
10	水	おかゆ 焼き豆腐の野菜あんかけ おろし和え すまし汁 パナ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 なたね油 かたくり粉	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり りんご キャベツ パナ	
11	木	おかゆ ナスの炒め煮 すまし汁 オレンジ	スティックトースト すまし汁	鶏ひき肉	精白米 食パン (耳なし)	ビーマン なす たまねぎ ほうれんそう (冷) にんじん ネーブル 生	
12	金	おかゆ 焼き豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おじや おやき	沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 なたね油 かたくり粉 ジャがいも 食塩不使用バター	インゲン にんじん たまねぎ ちんげん 菜 りんご こまつな	
13	土	♪お弁当会♪	ヨーグルト お米のせんべい	ヨーグルト (プレーン)	お米のせんべい		
15	月	おかゆ 野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐 (離乳食) オレンジ	サイコロトースト すまし汁	ゆし豆腐	精白米 かたくり粉 ロールパン 食塩 不使用バター	レタス こまつな にんじん 葉ねぎ ネーブル 生	
16	火	おかゆ 鮭のみみじあんかけ すまし汁 りんご	おじや そうめんトトロスープ	べに鮭	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう (冷)	
17	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	キャベツ コーン缶 にんじん たまねぎ こまつな ネーブル 生	
18	木	おかゆ 鮭のトトロ煮 すまし汁 りんご	おじや おやき	べに鮭 粉ミルク	精白米 ジャがいも かたくり粉 食塩 不使用バター	にんじん ビーマン りんご	
19	金	おかゆ ヴァ入り野菜の柔らか煮 そうめんトトロスープ スイカ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶	精白米 ジャがいも そうめん 乾	にんじん へちま たまねぎ すいか ビーマン なす	
20	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 パナ	おじや そうめんトトロスープ	鶏ささみ 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	白菜 にんじん 白ねぎ パナ	
22	月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	パンがゆ すまし汁	白身魚 粉ミルク 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	にんじん へちま ちんげん菜 大根 りんご	
23	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おじや すまし汁 さつま芋スティック	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも おつゆ 麩 食塩不使用バター	ほうれんそう にんじん りんご もやし	
24	水	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 パナ	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス 沖縄豆腐	精白米	にんじん 白菜 レタス トマト パナ	
25	木	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ キャベツのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん キャベツ インゲン ネーブル 生 白ねぎ	
26	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 スイカ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ すいか	
27	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 パナ	おじや そうめんトトロスープ	鶏もも肉 皮なし	精白米 かたくり粉 おつゆ麩 そうめん 乾	たまねぎ にんじん こまつな パナ	
29	月	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	すまし汁 そうめんトトロスープ	豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	にんじん たまねぎ 大根 ほうれんそう ネーブル 生 ちんげん菜	
30	火	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 ヨーグルト和え	おじや すまし汁	豚もも赤肉 スライス ヨーグルト (プレーン)	精白米 かたくり粉 ジャがいも	にんじん ブロッコリー たまねぎ りんご かぼちゃ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※7日、14日、21日、28日は日曜日のためお休みです