

献立表 (離乳食)

令和5年度6月分

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	木	お粥、ホキの挽肉あん キャベツ煮びたし トマト 豆腐汁	ホキ ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツゼリー	○
2	金	鮭と野菜たっぷり雑炊	鮭 ひき肉 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	△
3	土	お粥、タラの煮つけ 具沢山スープ フルーツ	たら じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
4	日	休日				
5	月	お粥、カレーの煮つけ 春雨と野菜の煮つけ トマト 豆腐汁	カレー 春雨 人参 きゅうり トマト 豆腐 椎茸	おかし	おかし	○
6	火	お粥、ホッケ 切り干し大根 トマト もやし汁	ほっけ 切り干し大根 人参 トマト もやし 椎茸	おかし	おかし	△
7	水	お粥、赤魚煮つけ キャベツ煮びたし トマト お吸い物	赤魚 キャベツ きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツ	□
8	木	お粥、ホキ煮つけ 温野菜サラダ トマト 納豆汁	ホキ 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 納豆 豆腐	おかし	おかし	○
9	金	お粥、焼き鮭 野菜煮びたし 白菜スープ	鮭 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 白菜 人参	おかし	おかし	△
10	土	ファミリーデー				
11	日	休日				
12	月	お粥、タラと野菜の温野菜 トマト 小松菜汁	たら レタス きゅうり トマト 小松菜	おかし	おかし	○
13	火	お粥、カレー ひじきのおから炒め煮 トマト 芋汁	カレー ひじき 人参 おから トマト じゃが芋 南瓜	おかし	おかし	△
14	水	お粥、ホッケ煮つけ 春雨と野菜の柔らか煮 トマト お吸い物	ほっけ 春雨 きゅうり 人参 トマト 豆腐	おかし	フルーツ&ヨーグルト	□
15	木	お粥、赤魚と野菜煮 トマト 玉ねぎ汁	赤魚 挽肉 トマト 玉ねぎ	おかし	じゃがもち	○
16	金	ホキ煮魚入り野菜たっぷり煮込みうどん	ホキ うどん キャベツ もやし 人参 椎茸	おかし	おかし	△
17	土	お粥、焼き鮭 具沢山スープ フルーツ	鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
18	日	休日				
19	月	お粥、ホッケの焼き魚 きゅうりお浸し トマト 菜っ葉汁	ホッケ きゅうり トマト 菜っ葉	おかし	ヨーグルト	○
20	火	挽肉粥、銀たら煮 温野菜 トマト お吸い物	挽肉 銀たら ほうれん草 人参 トマト 三つ葉	おかし	ホットケーキ	△
21	水	お粥、カレーとブロッコリー煮 トマト お吸い物	カレー ブロッコリー トマト 豆腐	おかし	フルーツ	□
22	木	お粥、赤魚煮つけ 春雨と野菜の柔らか煮 トマト 豆腐スープ	赤魚 春雨 豆腐 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
23	金	野菜たっぷり煮込みうどん(ホキ煮魚入り)	ホキ うどん麺 レタス きゅうり 人参 トマト	おかし	フルーツヨーグルト	△
24	土	お粥、焼き鮭 具沢山スープ フルーツ	鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
25	日	休日				
26	月	納豆粥、タラ煮 人参しりしり トマト 大根汁	納豆 人参 ツナ缶 トマト 大根 椎茸	おかし	おかし	○
27	火	お粥、カレーの煮つけ もやし煮びたし トマト 芋汁	カレー もやし 人参 椎茸 ピーマン トマト 南瓜 じゃが芋	おかし	おかし	△
28	水	お粥、ホッケ焼き魚 マッシュポテト トマト お吸い物	ほっけ じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト 豆腐	おかし	フルーツ&ヨーグルト	□
29	木	お粥、赤魚と玉ねぎ煮 トマト 白菜汁	赤魚 玉ねぎ トマト きゅうり 白菜 椎茸	おかし	焼きいも	○
30	金	お粥、ホキの煮つけ にゅう麺スープ	ホキ そうめん もやし 人参 椎茸	おかし	おかし	△



6月は、じめじめとした湿度や暑くなってきた気温により、食欲が落ちて体調をくずしやすくなります。水分補給をしっかりとしましょう。また、成長する過程で好き嫌いが出てきます。今日おいしそうに食べたものを明日は嫌がったりするかもしれませんが、無理に食べさせたりすると、嫌な記憶としてインプットしてしまい、この先も食べなくなる可能性があります。食べてくれないと不安になるかもしれませんが、「今日の気分じゃなかったのかな？」とゆっくり進めていきましょう(*^-^*)



○湯ざまし △ジュース □お茶