

6月 離乳食献立表

日 曜日	献立	主な食材
1 金	親子煮 かぼちゃ煮 トマト 味噌汁 果物	鶏肉 玉ねぎ 卵 かぼちゃ トマト ほうれん草 果物
2 土	三色丼 サラダ 野菜スープ 果物	鮭 鶏肉 卵 レタス きゅうり トマト キャベツ 人参 果物
4 月	せんべい汁風 チキンボール 納豆ご飯 果物	麩 大根 人参 白菜 椎茸 納豆 チキンボール 果物
5 火	肉じゃが 白菜のやわらか煮 ミニトマト 豆腐の味噌汁 果物	じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 白菜 ミニトマト 豆腐 果物
6 水	白身魚の煮付け レタス 春雨煮 もやしの味噌汁 果物	白身魚 レタス 春雨 人参 もやし ほうれん草 果物
7 木	スパゲティーのトマト煮 ブロッコリー いり玉子 野菜スープ 果物	スパゲティー トマト 玉ねぎ ブロッコリー 卵 キャベツ 人参 果物
8 金	お肉のやわらか煮 温野菜サラダ ころころポテト 豆腐の味噌汁 果物	豚肉 キャベツ ブロッコリー 人参 じゃがいも 豆腐 果物
9 土	肉豆腐 サラダ スープ 果物	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも レタス トマト きゅうり 果物
11 月	焼きうどん 野菜スープ 果物	うどん キャベツ 人参 豚肉 ビーマン 大根 果物
12 火	やきとり風 大根煮 人参炒め キャベツの味噌汁 果物	鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 ツナ キャベツ 果物
13 水	焼き魚 ほうれん草お浸し トマト かぼちゃ煮 もやしの味噌汁 果物	赤魚 ほうれん草 トマト かぼちゃ もやし 果物
14 木	ココロおにぎり チキンボール ブロッコリーのクリーム煮 人参グラッセ 果物	チキンボール ブロッコリー 鮭 人参 果物
15 金	豚丼風 グリーンサラダ 人参煮 じゃがいもとわかめの味噌汁 果物	豚肉 玉ねぎ レタス きゅうり 人参 じゃがいも わかめ 果物
16 土	クリームシチュー わかめサラダ ゆで玉子 果汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ キャベツ トマト 卵 果汁
18 月	煮込みうどん かぼちゃマッシュ 果物	うどん ほうれん草 ねぎ 卵 わかめ かぼちゃ 果汁
19 火	玉子焼き ほうれん草お浸し 野菜煮 麩の味噌汁 果物	卵 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ 麩 果物
20 水	魚の味噌煮 さつまいも煮 白菜お浸し 豆腐の味噌汁	魚 さつまいも ブロッコリー 白菜 果物
21 木	チキンライス風 もやしのサラダ ブロッコリー わかめのスープ 果物	鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー わかめ 果物
22 金	豚汁風 スパゲティー煮 納豆 果物	豚肉 大根 人参 じゃがいも 玉ねぎ しめじ スパゲティー 納豆 果物
23 土	肉じゃが 野菜サラダ 味噌汁 果物	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト ほうれん草 果物
25 月	野菜いっぱいうどん 果物	鶏肉 わかめ ほうれん草 人参 大根 卵 果物
26 火	野菜入り卵味噌 春雨煮 ブロッコリー 味噌汁 果物	ほうれん草 人参 春雨 ブロッコリー 果物
27 水	焼き鮭 野菜のお浸し 芋マッシュ 豆腐の味噌汁 果物	鮭 白菜 人参 じゃがいも 豆腐 果物
28 木	チキンハンバーグ 千キャベツ スパ煮 玉子スープ 果物	チキンボール キャベツ スパゲティー 卵 果物
29 金	わかめとしらすのご飯 粉吹き芋 大根煮 きゅうりの和え物 澄まし汁 果物	わかめ しらす じゃがいも 大根 きゅうり 果物
30 土	ひき肉のそぼろあんかけご飯 玉子サラダ 果汁	鶏肉 豆腐 卵 レタス きゅうり トマト 果汁

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。

◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

食事の前後には手洗いの習慣を



食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。

食材除去食、対応食を用意します。

アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。