



2023年6月 離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (木)	白がゆ トマトシチュー	米	鶏ミンチ	トマト・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・なす・南瓜	蒸しパン
2 (金)	鮭がゆ 南瓜そぼろ煮	米	鮭・鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・三度豆・南瓜	ビスコ
3 (土)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ミンチ・豆腐	玉ねぎ・人参・白菜・大根 ほうれん草	ハイハイン
5 (月)	白がゆ 高野豆腐の煮物	米・片栗粉・さつまい	高野豆腐	人参・玉ねぎ・小松菜	豆乳クッキー
6 (火)	白がゆ 白身魚みぞれ煮	米	白身魚	人参・玉ねぎ・大根 ブロッコリー・バナナ	バナナ
7 (水)	白がゆ マカロニスープ	米・マカロニ・じゃが芋	しらす	キャベツ・玉ねぎ・人参 パプリカ	ぶどうゼリー
8 (木)	白がゆ 南瓜ひじき煮	米	豆腐	南瓜・ひじき・人参・玉ねぎ	マンナ
9 (金)	白がゆ 白身魚のトマト煮	米	白身魚	玉ねぎ・トマト・人参 チンゲン菜・なす・みかん	みかん缶
10 (土)	白がゆ しらすうどん	米・うどん	しらす	玉ねぎ・人参・大根・小松菜	乳ポーロ
12 (月)	白がゆ 豆腐の五目あんかけ	米・片栗粉・さつまい	豆腐・鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 白菜	ふかし芋
13 (火)	白がゆ 大豆とひじき煮	米・さつまい	大豆	ひじき・人参・三度豆	マリービスケット
14 (水)	白がゆ 五目スープ	米・じゃが芋	鶏ささみ	人参・玉ねぎ・大根 キャベツ	バインゼリー
15 (木)	白がゆ 豆乳シチュー	米・さつまい	鶏ミンチ・豆乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜	アンパンマン せんべい
16 (金)	白がゆ ほうれん草と鶏ささみ和え	米	鶏ささみ	ほうれん草・人参・キャベツ バナナ	バナナ
17 (土)	白がゆ 豆腐となすのそぼろ煮	米・片栗粉	鶏ミンチ・豆腐	なす・玉ねぎ・人参・小松菜	お米スナック
19 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ささみ・焼き豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜 バナナ	バナナ
20 (火)	白がゆ 赤魚あんかけ	米・片栗粉	赤魚	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根	ウエハース
21 (水)	白がゆ じゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参・三度豆	野菜ゼリー
22 (木)	白がゆ 大豆のトマト煮	米・じゃが芋	大豆	トマト・人参・玉ねぎ・なす	動物ビスケット
23 (金)	芋がゆ にゅうめん	米・さつまい・そうめん	鶏ささみ	玉ねぎ・人参・ほうれん草 みかん	みかん缶
24 (土)	白がゆ ひじきうどん	米・うどん	鶏ミンチ	ひじき・人参・玉ねぎ	紫芋せんべい
26 (月)	白がゆ 小松菜と豆腐の煮物	米	豆腐・鶏ささみ	小松菜・人参・玉ねぎ・バナナ	バナナ
27 (火)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ミンチ・大豆	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ	南瓜ポーロ
28 (水)	白がゆ けんちん汁	米・さつまい	鶏ささみ・豆腐	人参・玉ねぎ・里芋・大根	ふかし芋
29 (木)	白がゆ 白身魚の白菜煮	米・パン	白身魚・豆乳	白菜・人参・ブロッコリー 玉ねぎ	パン
30 (金)	しらすがゆ ちゃんぽん麺	米・中華めん	鶏ミンチ・しらす	人参・玉ねぎ・キャベツ	桃ゼリー

