



# 2024年6月 離乳食だより



	献立名	材料名 (昼食)			
		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 (土)	南瓜と ほうれん草のリゾット	米	鶏ミンチ	南瓜・ほうれん草・玉ネギ 人参・パプリカ	ハイハイ
3 (月)	しらすがゆ すまし汁	米	しらす・豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	お米スナック
4 (火)	白がゆ 高野豆腐の煮付	米・さつま芋	高野豆腐・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ひじき	パインゼリー
5 (水)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ミンチ	ほうれん草・玉ネギ・人参 大根	みかん缶
6 (木)	白がゆ トマトシチュー	米・じゃが芋	鶏ミンチ	トマト・玉ネギ・人参 ブロッコリー	マンナ
7 (金)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米	白身魚	玉ネギ・人参・チンゲン菜 ほうれん草	りんごゼリー
8 (土)	白がゆ 南瓜煮付	米・ふ	鶏ミンチ	南瓜・なす・玉ネギ・人参	乳ポーロ
10 (月)	白がゆ 豆腐の中華スープ	米	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ふかし芋
11 (火)	白がゆ けんちん煮	米・里芋	鶏ミンチ・豆腐	大根・人参・小松菜	動物ビスケット
12 (水)	白がゆ 大豆のトマト煮	米・じゃが芋	大豆	トマト・玉ネギ・人参 ブロッコリー	パン
13 (木)	しらすがゆ にゅうめん	米・そうめん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・なす ほうれん草	ハイハイ
14 (金)	白がゆ 白身魚の味噌煮	米	白身魚・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜	バナナ
15 (土)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん・里芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・キャベツ 大根	豆乳クッキー
17 (月)	白がゆ なすのそぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・なす・人参	アンパンマン せんべい
18 (火)	白がゆ 冬瓜煮物	米	鶏ささみ	冬瓜・人参・玉ネギ・小松菜	パン
19 (水)	鮭がゆ さつま芋のひじき煮	米・さつま芋	鶏ミンチ・豆腐	ひじき・人参・ほうれん草	みかんゼリー
20 (木)	白がゆ 千切大根煮付	米・里芋	高野豆腐	千切大根・人参・小松菜	南瓜ポーロ
21 (金)	白がゆ 白菜の豆乳スープ	米	鶏ミンチ・豆乳	白菜・玉ネギ・人参 パプリカ	ふかし芋
22 (土)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー	ハイハイ
24 (月)	芋がゆ しらすうどん	米・さつま芋・うどん	しらす	白菜・人参・チンゲン菜 玉ネギ	ビスコ
25 (火)	白がゆ 八宝菜風	米	鶏ミンチ	白菜・玉ネギ・人参 チンゲン菜	紫芋せんべい
26 (水)	白がゆ 高野豆腐と南瓜煮	米	高野豆腐	南瓜・玉ネギ・ほうれん草 人参	桃ゼリー
27 (木)	白がゆ 白身魚のトマト煮	米	白身魚	トマト・玉ネギ・人参・大根 パプリカ・ブロッコリー	パン
28 (金)	白がゆ キャベツとツナの煮物	米	ツナ缶	キャベツ・玉ネギ・人参	バナナ
29 (土)	白がゆ 鶏肉となすび煮	米・さつま芋	鶏ささみ	なす・人参・玉ネギ・小松菜	豆乳クッキー

