



2025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
2 (月)	白がゆ しらすうどん	米・うどん	しらす	玉ネギ・人参・大根・小松菜 ひじき	豆乳クッキー
3 (火)	白がゆ けんちん風煮	米・里芋	豆腐	人参・大根・ほうれん草 みかん	みかん缶
4 (水)	白がゆ 白身魚のトマト煮	米・さつま芋	白身魚	玉ネギ・人参・ブロッコリー トマト・なす	ふかし芋
5 (木)	白がゆ 野菜スープ	米・パン	鶏ささみ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜・南瓜	パン
6 (金)	白がゆ ポークビーンズ風	米・じゃが芋	鶏ミンチ・大豆	トマト・玉ネギ・人参 ブロッコリー	ぶどうゼリー
7 (土)	中華煮おじや	米	鶏ミンチ	玉ネギ・白菜・チンゲン菜 人参	ハイハイ
9 (月)	白がゆ 鶏肉団子のスープ	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・小松菜 パプリカ	動物クッキー
10 (火)	白がゆ なすのあんかけ	米・片栗粉	鶏ささみ	玉ネギ・人参・なす・大根 ひじき	蒸しパン
11 (水)	白がゆ 豆乳シチュー	米・じゃが芋	豆乳・豆腐	玉ネギ・人参・ブロッコリー バナナ	バナナ
12 (木)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ささみ・焼豆腐	玉ネギ・白菜・人参	紫芋せんべい
13 (金)	白がゆ ポトフ	米・マカロニ	鶏ミンチ	大根・キャベツ・人参 パプリカ・玉ネギ	りんごゼリー
14 (土)	しらすのあんかけ丼	米	しらす	小松菜・人参・玉ネギ	ハイハイ
16 (月)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ミンチ・大豆	白菜・チンゲン菜・人参 玉ネギ	かぼちゃポーロ
17 (火)	白がゆ 白身魚とキャベツ煮	米	白身魚	キャベツ・大根・パプリカ 人参・バナナ	バナナ
18 (水)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜・南瓜	豆乳クッキー
19 (木)	白がゆ じゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草 みかん	みかん缶
20 (金)	白がゆ 白身魚のソテー	米	白身魚	トマト・なす・玉ネギ・人参	花花せんべい
21 (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・なす 玉ネギ・人参	ハイハイ
23 (月)	白がゆ ラタトゥーユ煮	米・さつま芋	鶏ささみ・大豆	玉ネギ・人参・なす・大根 トマト	ふかし芋
24 (火)	白がゆ 高野豆腐の煮物	米・里芋	高野豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草	ウエハース
25 (水)	白がゆ あんかけうどん	米・うどん・パン	鶏ミンチ	小松菜・玉ネギ・人参・大根	パン
26 (木)	白がゆ 千切大根の煮付	米・さつま芋	鶏ミンチ・高野豆腐	千切大根・人参・小松菜 バナナ	バナナ
27 (金)	白がゆ 鮭の豆乳スープ	米・じゃが芋	鮭・豆乳	白菜・玉ネギ・人参	みかんゼリー
28 (土)	豆腐の中華丼	米	豆腐・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 なす・パプリカ	ハイハイ
30 (月)	白がゆ 冬瓜そぼろ煮	米・里芋	鶏ミンチ・豆腐	冬瓜・人参・なす	乳ポーロ

※ 紀の川農園の無農薬のお米を使っています