

2026 年度

## 6 月離乳食献立表（後期食）

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
1・15・29	月	納豆粥 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 きゃべつときゅうりの煮物 玉ねぎと人参のすまし汁	米・納豆・醤油 カレイ・みそ・片栗粉 さつまいも きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 玉ねぎ・人参・醤油・塩	硬粥 豚ひき肉ときゃべつのみそ煮 人参の煮物 くだもの 豆腐と小松菜のみそ汁	米 豚ひき肉・きゃべつ・みそ・片栗粉 人参・醤油 豆腐・小松菜・みそ
2・16・30	火	じゃがいもの煮物 春雨とチンゲン菜の煮物 きゃべつと麩のみそ汁	じゃがいも・塩 春雨・チンゲン菜・人参・醤油・片栗粉 きゃべつ・麩・みそ	わかめ粥 鮭の煮物 茹でブロッコリー くだもの 人参ときゃべつのすまし汁	米・わかめ 鮭・塩・片栗粉 ブロッコリー・塩 人参・きゃべつ・醤油・塩
3・17・	水	硬粥 魚の醤油煮 大根の煮物 ほうれん草と茄子の煮物 ねぎと玉ねぎのすまし汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 大根・みそ・片栗粉 茄子・きゃべつ・塩・片栗粉 ねぎ・玉ねぎ・醤油・塩	ミートソースうどん 豆腐の煮物 人参の煮物 くだもの ほうれん草と玉ねぎのスープ	うどん・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・片栗粉 豆腐・醤油・片栗粉 人参・みそ ほうれん草・玉ねぎ・塩
4・18・	木	煮込みうどん 鶏団子のみそ煮 さつまいもの煮物 わかめときゅうりの煮物	うどん・ほうれん草・ねぎ・醤油・塩 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・みそ・片栗粉 さつまいも わかめ・きゅうり・塩・片栗粉	硬粥 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 くだもの きゃべつと人参のみそ汁	米 カレイ・みそ・片栗粉 かぼちゃ きゃべつ・人参・みそ
5・19・	金	硬粥 魚の醤油煮 高野豆腐の煮物 三色煮 茄子と玉ねぎのみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 高野豆腐・醤油・片栗粉 きゃべつ・人参・きゅうり・塩・片栗粉 茄子・玉ねぎ・みそ	硬粥 鶏団子の青のり煮 さつまいもの煮物 くだもの じゃがいもとわかめのすまし汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・青のり・片栗粉 さつまいも じゃがいも・わかめ・醤油・塩
6・20・	土	豚丼 かぼちゃの煮物 もやしと人参の煮物 ほうれん草とねぎのすまし汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 かぼちゃ もやし・人参・塩・片栗粉 ほうれん草・ねぎ・醤油・塩	硬粥 つくねの小判煮 じゃがいもの煮物 くだもの かぼちゃときゃべつのみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 かぼちゃ・きゃべつ・みそ
8・22・	月	硬粥 魚の醤油煮 大根の煮物 人参ときゅうりのスティック煮 小松菜ときゃべつのみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 大根・醤油 人参・きゅうり・塩・片栗粉 小松菜・きゃべつ・みそ	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 人参のみそ煮 くだもの じゃがいもときゃべつのみそ汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 人参・みそ じゃがいも・きゃべつ・みそ
9・23・	火	硬粥 豚ひき肉と野菜のミルク煮 ぶどう豆 きゃべつのはらす煮 ほうれん草と玉ねぎのスープ	米 豚ひき肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・みそ・片栗粉 大豆・レーズン・醤油・砂糖 きゃべつ・人参・シラス・塩・片栗粉 ほうれん草・玉ねぎ・塩	硬粥 魚の青菜煮 じゃがいもの煮物 くだもの わかめと玉ねぎのみそ汁	米 カレイ・ほうれん草・塩・片栗粉 じゃがいも・塩 わかめ・玉ねぎ・みそ
10・24・	水	硬粥 鮭の煮物 人参の煮物 きゃべつと麩の煮物 もやしと玉ねぎのみそ汁	米 鮭・醤油・片栗粉 人参・醤油 きゃべつ・麩・みそ・片栗粉 もやし・玉ねぎ・みそ	硬粥 豆腐のそぼろ煮 さつまいもの煮物 くだもの 人参と麩のすまし汁	米 豆腐・鶏ひき肉・塩・片栗粉 さつまいも 人参・麩・醤油・塩
11・	木	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎのみそ煮 ひじきの煮物 小松菜ときゃべつの煮物 豆腐とねぎのすまし汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・みそ・片栗粉 ひじき・人参・醤油・片栗粉 小松菜・きゃべつ・塩・片栗粉 豆腐・ねぎ・醤油・塩	煮込みうどん 魚のみそ煮 大根の青のり煮 くだもの	うどん・もやし・きゃべつ・醤油・塩 カレイ・みそ・片栗粉 大根・青のり・醤油
12・26・	金	硬粥 金時豆の煮物 きゃべつときゅうりの煮物 オニオンスープ	米 金時豆・醤油・砂糖 きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 玉ねぎ・ねぎ・塩	硬粥 豆腐の煮物 茹でブロッコリー くだもの きゃべつときゃべつのみそ汁	米 豆腐・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 きゃべつ・さつまいも・みそ
13・27・	土	硬粥 鶏団子の煮物 さつまいもの煮物 きゃべつと人参の煮物 もやしとねぎのみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・醤油・片栗粉 さつまいも きゃべつ・人参・塩・片栗粉 もやし・ねぎ・みそ	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 じゃがいもの煮物 くだもの 麩とねぎのスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 麩・ねぎ・塩
・25・	木	あけぼの粥 豆腐の青のり煮 かぼちゃの煮物 きゃべつときゅうりの煮物 人参と玉ねぎのスープ・バナナ	米・人参 豆腐・青のり・塩・片栗粉 かぼちゃ きゃべつ・きゅうり・醤油・片栗粉 人参・玉ねぎ・塩/バナナ	煮込みうどん 魚のみそ煮 大根の煮物 くだもの	うどん・もやし・きゃべつ・醤油・塩 カレイ・みそ・片栗粉 大根・青のり・醤油

お粥の水分量はこどもの状況に合わせて対応いたします。

🏠 今月の誕生会は25日（木）です 🏠

※献立は材料の都合により変わることがあります。