# 6月のメニュー

| 日 | 曜日 | 初期 | 中期 | 後期 | | 肉・魚・卵類など | 米・芋類など | 野菜類 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 午前 | 午後 | | | |
| 1 | 木 | つぶしがゆ<br>玉ねぎのすりつぶし　人参マッシュ<br>小松菜のスープ | 全がゆ<br>鶏ささみと玉ねぎの柔らか煮<br>小松菜のおひたし　とろとろわかめスープ | 軟飯　メロン<br>鶏ささみと玉ねぎの柔らか煮<br>小松菜のおひたし　みそ汁 | かぼちゃの米粉蒸しパン | カットわかめ・鶏ささみ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・小松菜・メロン |
| 2 | 金 | つぶしがゆ　オレンジ<br>豆腐マッシュ　じゃが芋マッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　オレンジ<br>絹豆腐と野菜の柔らか煮<br>野菜スープ | 軟飯　オレンジ<br>絹豆腐と野菜の柔らか煮<br>野菜スープ　いんげんスティック | 人参ゼリー | 絹豆腐・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 人参・さやいんげん・玉ねぎ・オレンジ |
| 3 | 土 | つぶしがゆ　オレンジ<br>豆腐マッシュ　玉ねぎマッシュ<br>かぼちゃスープ | 全がゆ　オレンジ<br>豆腐と野菜の煮物<br>野菜スープ | スパゲティのくたくたに<br>豆腐の柔らか煮　オレンジ | 赤ちゃん用お菓子 | 絹豆腐 | スパゲティ | 人参・玉ねぎ・オレンジ |
| 5 | 月 | つぶしがゆ　オレンジ<br>白身魚のマッシュ　人参マッシュ<br>キャベツのスープ | 全がゆ　オレンジ<br>白身魚の煮物　人参の柔らか煮<br>野菜スープ | 軟飯　オレンジ<br>白身魚の煮物　人参スティック<br>野菜スープ | 豆乳蒸しパン | 白身魚 | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・オレンジ |
| 6 | 火 | つぶしがゆ　バナナ<br>豆腐マッシュ　じゃが芋マッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　バナナ<br>豆腐の柔らか煮　じゃが芋の煮物<br>野菜スープ | 軟飯　バナナ<br>豆腐のお焼き　じゃが芋スティック<br>野菜スープ | オレンジ | 絹豆腐・芽ひじき | 精白米・片栗粉・砂糖 | 人参・ほうれん草・玉ねぎ・バナナ |
| 7 | 水 | つぶしがゆ<br>かぼちゃマッシュ　人参マッシュ<br>トマトスープ | 全がゆ<br>鶏ささみの柔らか煮　人参の柔らか煮<br>トマトスープ | 軟飯　キウイフルーツ<br>鶏ささみの柔らか煮　人参スティック<br>トマトスープ | 人参蒸しパン | 鶏ささみ | 精白米・片栗粉 | トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・キウイフルーツ |
| 8 | 木 | つぶしがゆ<br>玉ねぎマッシュ　キャベツマッシュ<br>人参スープ | 全がゆ<br>白身魚の野菜あんかけ<br>キャベツの柔らか煮　野菜スープ | 軟飯　メロン<br>白身魚の野菜あんかけ<br>キャベツの柔らか煮　野菜スープ | パン | 白身魚 | 精白米・片栗粉・砂糖 | 玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・メロン |
| 9 | 金 | つぶしがゆ　バナナ<br>豆腐のすりつぶし　玉ねぎマッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　バナナ<br>豆腐と野菜の柔らか煮<br>とろとろわかめのすまし汁 | 軟飯　バナナ<br>豆腐と野菜の柔らか煮<br>とろとろわかめのすまし汁 | バナナケーキ | 絹豆腐 | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・バナナ |
| 10 | 土 | つぶしがゆ　オレンジ<br>キャベツマッシュ　かぼちゃマッシュ<br>玉ねぎスープ | 野菜がゆ　オレンジ<br>かぼちゃの柔らか煮 | 野菜がゆ　オレンジ<br>かぼちゃの柔らか煮 | 赤ちゃん用お菓子 | 鶏ささみ | 精白米・片栗粉・砂糖 | キャベツ・人参・玉ねぎ・きゅうり・オレンジ |
| 12 | 月 | つぶしがゆ　オレンジ<br>玉ねぎマッシュ　人参マッシュ<br>じゃが芋のポタージュ | 全がゆ　オレンジ<br>鶏ミンチと玉ねぎのそぼろ煮<br>人参の柔らか煮　じゃが芋のポタージュ | 軟飯　オレンジ<br>ひじき入りハンバーグ<br>人参スティック　じゃが芋のポタージュ | みかんゼリー | 鶏ひき肉・干しひじき | 精白米・片栗粉・じゃが芋・マカロニ | 玉ねぎ・人参・オレンジ |
| 13 | 火 | つぶしがゆ　バナナ<br>豆腐マッシュ　キャベツマッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　バナナ<br>鶏ミンチと野菜の柔らか煮<br>豆腐のすまし汁 | 軟飯　バナナ<br>鶏団子と野菜の柔らか煮<br>豆腐のすまし汁 | パン | 鶏ひき肉・絹豆腐 | 精白米・片栗粉 | キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん・小松菜・バナナ |
| 14 | 水 | つぶしがゆ　りんご<br>白身魚のとろとろ煮　じゃが芋マッシュ<br>玉ねぎのスープ | 全がゆ　りんご<br>煮魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋の柔らか煮　野菜スープ | 軟飯　りんご<br>煮魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋の柔らか煮　野菜スープ | ホットケーキ | 白身魚 | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・りんご |
| 15 | 木 | つぶしがゆ<br>玉ねぎのすりつぶし　人参マッシュ<br>小松菜のスープ | 全がゆ<br>鶏ささみと玉ねぎの柔らか煮<br>小松菜のおひたし　とろとろわかめスープ | 軟飯　メロン<br>鶏ささみと玉ねぎの柔らか煮<br>小松菜のおひたし　みそ汁 | かぼちゃの米粉蒸しパン | カットわかめ・鶏ささみ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・小松菜・メロン |
| 16 | 金 | つぶしがゆ　オレンジ<br>豆腐マッシュ　じゃが芋マッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　オレンジ<br>絹豆腐と野菜の柔らか煮<br>野菜スープ | 軟飯　オレンジ<br>絹豆腐と野菜の柔らか煮<br>野菜スープ　いんげんスティック | 人参ゼリー | 絹豆腐・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 人参・さやいんげん・玉ねぎ・オレンジ |
| 17 | 土 | つぶしがゆ　オレンジ<br>豆腐マッシュ　玉ねぎマッシュ<br>かぼちゃスープ | 全がゆ　オレンジ<br>豆腐と野菜の煮物<br>野菜スープ | スパゲティのくたくたに<br>豆腐の柔らか煮　オレンジ | 赤ちゃん用お菓子 | 絹豆腐 | スパゲティ | 人参・玉ねぎ・オレンジ |
| 19 | 月 | つぶしがゆ　オレンジ<br>白身魚のマッシュ　人参マッシュ<br>キャベツのスープ | 全がゆ　オレンジ<br>白身魚の煮物　人参の柔らか煮<br>野菜スープ | 軟飯　オレンジ<br>白身魚の煮物　人参スティック<br>野菜スープ | 豆乳蒸しパン | 白身魚 | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・オレンジ |
| 20 | 火 | つぶしがゆ　バナナ<br>豆腐マッシュ　じゃが芋マッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　バナナ<br>豆腐の柔らか煮　じゃが芋の煮物<br>野菜スープ | 軟飯　バナナ<br>豆腐のお焼き　じゃが芋スティック<br>野菜スープ | オレンジ | 絹豆腐・芽ひじき | 精白米・片栗粉・砂糖 | 人参・ほうれん草・玉ねぎ・バナナ |
| 21 | 水 | つぶしがゆ<br>かぼちゃマッシュ　人参マッシュ<br>トマトスープ | 全がゆ<br>鶏ささみの柔らか煮　人参の柔らか煮<br>トマトスープ | 軟飯　キウイフルーツ<br>鶏ささみの柔らか煮　人参スティック<br>トマトスープ | 人参蒸しパン | 鶏ささみ | 精白米・片栗粉 | トマト・玉ねぎ・かぼちゃ・キウイフルーツ |
| 22 | 木 | つぶしがゆ<br>白身魚のすり流し　じゃが芋マッシュ<br>トマトスープ | 全がゆ<br>煮魚のあんかけ　煮トマト<br>すまし汁 | 軟飯　メロン<br>煮魚のあんかけ　煮トマト<br>すまし汁 | りんごのカップケーキ | 白身魚・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・メロン |
| 23 | 金 | つぶしがゆ　バナナ<br>豆腐のすりつぶし　玉ねぎマッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　バナナ<br>豆腐と野菜の柔らか煮<br>とろとろわかめのすまし汁 | 軟飯　バナナ<br>豆腐と野菜の柔らか煮<br>とろとろわかめのすまし汁 | バナナケーキ | 絹豆腐 | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・バナナ |
| 24 | 土 | つぶしがゆ<br>キャベツマッシュ　かぼちゃマッシュ<br>玉ねぎスープ | 野菜がゆ<br>かぼちゃの柔らか煮 | 野菜がゆ<br>かぼちゃの柔らか煮 | 赤ちゃん用お菓子 | 鶏ささみ | 精白米・片栗粉・砂糖 | キャベツ・人参・玉ねぎ・きゅうり・オレンジ |
| 26 | 月 | つぶしがゆ　オレンジ<br>玉ねぎマッシュ　人参マッシュ<br>じゃが芋のポタージュ | 全がゆ　オレンジ<br>鶏ミンチと玉ねぎのそぼろ煮<br>人参の柔らか煮　じゃが芋のポタージュ | 軟飯　オレンジ<br>ひじき入りハンバーグ<br>人参スティック　じゃが芋のポタージュ | みかんゼリー | 鶏ひき肉・干しひじき | 精白米・片栗粉・じゃが芋・マカロニ | 玉ねぎ・人参・オレンジ |
| 27 | 火 | つぶしがゆ　バナナ<br>豆腐マッシュ　キャベツマッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　バナナ<br>鶏ミンチと野菜の柔らか煮<br>豆腐のすまし汁 | 軟飯　バナナ<br>鶏団子と野菜の柔らか煮<br>豆腐のすまし汁 | パン | 鶏ひき肉・絹豆腐 | 精白米・片栗粉 | キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん・小松菜・バナナ |
| 28 | 水 | つぶしがゆ　りんご<br>白身魚のとろとろ煮　じゃが芋マッシュ<br>玉ねぎのスープ | 全がゆ　りんご<br>煮魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋の柔らか煮　野菜スープ | 軟飯　りんご<br>煮魚の野菜あんかけ<br>じゃが芋の柔らか煮　野菜スープ | ホットケーキ | 白身魚 | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・りんご |
| 29 | 木 | つぶしがゆ<br>玉ねぎのすりつぶし　人参マッシュ<br>小松菜のスープ | 全がゆ<br>鶏ささみと玉ねぎの柔らか煮<br>小松菜のおひたし　とろとろわかめスープ | 軟飯　メロン<br>鶏ささみと玉ねぎの柔らか煮<br>小松菜のおひたし　みそ汁 | かぼちゃの米粉蒸しパン | カットわかめ・鶏ささみ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・小松菜・メロン |
| 30 | 金 | つぶしがゆ　オレンジ<br>豆腐マッシュ　じゃが芋マッシュ<br>人参スープ | 全がゆ　オレンジ<br>絹豆腐と野菜の柔らか煮<br>野菜スープ | 軟飯　オレンジ<br>絹豆腐と野菜の柔らか煮<br>野菜スープ　いんげんスティック | 人参ゼリー | 絹豆腐・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 人参・さやいんげん・玉ねぎ・オレンジ |