

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 | 月 | つぶしがゆ オレンジ 豆腐マッシュ 人参マッシュ 玉ねぎスープ | 全がゆ オレンジ 豆腐と野菜の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 オレンジ 豆腐と野菜の柔らか煮 人参スティック 野菜スープ | 米粉の蒸しパン | 絹豆腐・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・さやいんげん・オレンジ |
| 2 | 火 | つぶしがゆ パナナ 白身魚のマッシュ じゃが芋マッシュ 人参スープ | 全がゆ パナナ 白身魚の野菜あんかけ 人参の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 パナナ 白身魚の野菜あんかけ 人参の柔らか煮 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・キャベツ・バナナ |
| 3 | 水 | つぶしがゆ オレンジ 南瓜のマッシュ 玉ねぎマッシュ 野菜スープ | 全がゆ オレンジ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 かぼちゃスープ | 軟飯 オレンジ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 かぼちゃスープ | 人参ゼリー | 鶏ささみ | 精白米・片栗粉 | ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・オレンジ |
| 4 | 木 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ 人参マッシュ 野菜スープ | 全がゆ 白身魚のあんかけ さつま芋の柔らか煮 野菜たっぷりスープ | 軟飯 メロン 白身魚のあんかけ さつま芋の柔らか煮 ごろごろ野菜のスープ | 食パン | 白身魚 | 精白米・片栗粉・さつま芋 | 玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ・きゅうり・メロン |
| 5 | 金 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ 玉ねぎマッシュ じゃが芋のポタージュ | 全がゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわ煮 具だくさんスープ | 軟飯 キウイフルーツ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわ煮 具だくさんみそ汁 | オレンジ | 白身魚・米みそ | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 人参・キャベツ・玉ねぎ・キウイフルーツ |
| 6 | 土 | つぶしがゆ 玉ねぎマッシュ 南瓜マッシュ 野菜スープ | 野菜たっぷりおじや 南瓜マッシュ 野菜スープ | 野菜たっぷりおじや 南瓜マッシュ 野菜スープ | 赤ちゃん用おかし | 豚肉 | 精白米・片栗粉 | 玉ねぎ・キャベツ・人参・南瓜 |
| 8 | 月 | つぶしがゆ オレンジ 豆腐マッシュ じゃが芋マッシュ 人参スープ | 全がゆ オレンジ 豆腐と野菜のくたくた煮 人参の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 オレンジ 豆腐ハンバーグ 人参の柔らか煮 野菜スープ | バナナケーキ | 絹豆腐・干しひじき・米みそ | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ |
| 9 | 火 | つぶしがゆ パナナ 豆腐マッシュ 人参マッシュ 野菜スープ | 全がゆ パナナ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 すまし汁 | 軟飯 パナナ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 いんげんスティック すまし汁 | さつま芋蒸しパン | 鶏ささみ・カットわかめ・木綿豆腐 | 精白米・片栗粉 | 玉ねぎ・人参・さやいんげん・キャベツ・バナナ |
| 10 | 水 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ | 全がゆ 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の柔らか煮 なすのスープ | 軟飯 メロン 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の柔らか煮 なすのスープ | バナナヨーグルト | 白身魚・米みそ・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖 | 南瓜・なす・玉ねぎ・人参・キャベツ・メロン |
| 11 | 木 | つぶしがゆ パナナ 豆腐マッシュ さつま芋マッシュ 小松菜のスープ | 全がゆ パナナ 豆腐と野菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 パナナ 豆腐と野菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 野菜スープ | ふわふらかぼちゃケーキ | 絹豆腐・米みそ | 精白米・片栗粉・さつま芋 | 玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ |
| 12 | 金 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ じゃが芋マッシュ 人参スープ | 全がゆ 白身魚のあんかけ じゃが芋の柔らか煮 春雨のスープ | 軟飯 キウイフルーツ 白身魚のあんかけ じゃが芋の柔らか煮 春雨のみそ汁 | 蒸しパン | 白身魚・米みそ | 精白米・片栗粉・じゃが芋・春雨 | キャベツ・人参・玉ねぎ・キウイフルーツ |
| 13 | 土 | つぶしがゆ 南瓜マッシュ 玉ねぎマッシュ 野菜スープ | 野菜たっぷりおじや 南瓜マッシュ 野菜スープ | スパゲティのくたくた煮 南瓜マッシュ | 赤ちゃん用おかし | 豚肉 | スパゲティ | 玉ねぎ・人参・かぼちゃ |
| 15 | 月 | つぶしがゆ オレンジ 豆腐マッシュ 人参マッシュ 玉ねぎスープ | 全がゆ オレンジ 豆腐と野菜の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 オレンジ 豆腐と野菜の柔らか煮 人参スティック 野菜スープ | 米粉の蒸しパン | 絹豆腐・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・さやいんげん・オレンジ |
| 16 | 火 | つぶしがゆ パナナ 白身魚のマッシュ じゃが芋マッシュ 人参スープ | 全がゆ パナナ 白身魚の野菜あんかけ 人参の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 パナナ 白身魚の野菜あんかけ 人参の柔らか煮 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・キャベツ・バナナ |
| 17 | 水 | つぶしがゆ オレンジ 南瓜のマッシュ 玉ねぎマッシュ 野菜スープ | 全がゆ オレンジ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 かぼちゃスープ | 軟飯 オレンジ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 かぼちゃスープ | 人参ゼリー | 鶏ささみ | 精白米・片栗粉 | ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・オレンジ |
| 18 | 木 | つぶしがゆ ほうれん草マッシュ 人参マッシュ 玉ねぎスープ | 全がゆ 豆腐と野菜の柔らか煮 ほうれん草の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 メロン 高野豆腐と野菜の柔らか煮 ほうれん草の柔らか煮 みそ汁 | 食パン | 絹豆腐・高野豆腐・米みそ | 精白米・片栗粉・さつま芋 | 玉ねぎ・人参・ほうれん草・メロン |
| 19 | 金 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ 玉ねぎマッシュ じゃが芋のポタージュ | 全がゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわ煮 具だくさんスープ | 軟飯 キウイフルーツ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわ煮 具だくさんみそ汁 | オレンジ | 白身魚・米みそ | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 人参・キャベツ・玉ねぎ・キウイフルーツ |
| 20 | 土 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ 人参マッシュ 玉ねぎスープ | 全がゆ 白身魚のあんかけ 人参の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 白身魚のあんかけ 人参の柔らか煮 野菜スープ | 赤ちゃん用おかし | 白身魚 | 精白米・片栗粉 | 人参・きゅうり・玉ねぎ・かぼちゃ |
| 22 | 月 | つぶしがゆ オレンジ 豆腐マッシュ じゃが芋マッシュ 人参スープ | 全がゆ オレンジ 豆腐と野菜のくたくた煮 人参の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 オレンジ 豆腐ハンバーグ 人参の柔らか煮 野菜スープ | バナナケーキ | 絹豆腐・干しひじき・米みそ | 精白米・片栗粉・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ |
| 23 | 火 | つぶしがゆ パナナ 豆腐マッシュ 人参マッシュ 野菜スープ | 全がゆ パナナ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 すまし汁 | 軟飯 パナナ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 いんげんスティック すまし汁 | さつま芋蒸しパン | 鶏ささみ・カットわかめ・木綿豆腐 | 精白米・片栗粉 | 玉ねぎ・人参・さやいんげん・キャベツ・バナナ |
| 24 | 水 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ 南瓜マッシュ 玉ねぎスープ | 全がゆ 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の柔らか煮 なすのスープ | 軟飯 メロン 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の柔らか煮 なすのスープ | バナナヨーグルト | 白身魚・米みそ・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖 | 南瓜・なす・玉ねぎ・人参・キャベツ・メロン |
| 25 | 木 | つぶしがゆ パナナ 豆腐マッシュ さつま芋マッシュ 小松菜のスープ | 全がゆ パナナ 豆腐と野菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 パナナ 豆腐と野菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 野菜スープ | ふわふらかぼちゃケーキ | 絹豆腐・米みそ | 精白米・片栗粉・さつま芋 | 玉ねぎ・人参・小松菜・バナナ |
| 26 | 金 | つぶしがゆ 白身魚のマッシュ じゃが芋マッシュ 人参スープ | 全がゆ 白身魚のあんかけ じゃが芋の柔らか煮 春雨のスープ | 軟飯 キウイフルーツ 白身魚のあんかけ じゃが芋の柔らか煮 春雨のみそ汁 | 蒸しパン | 白身魚・米みそ | 精白米・片栗粉・じゃが芋・春雨 | キャベツ・人参・玉ねぎ・キウイフルーツ |
| 27 | 土 | つぶしがゆ 南瓜マッシュ 玉ねぎマッシュ 野菜スープ | 野菜たっぷりおじや 南瓜マッシュ 野菜スープ | スパゲティのくたくた煮 南瓜マッシュ | 赤ちゃん用おかし | 豚肉 | スパゲティ | 玉ねぎ・人参・かぼちゃ |
| 29 | 月 | つぶしがゆ オレンジ 豆腐マッシュ 人参マッシュ 玉ねぎスープ | 全がゆ オレンジ 豆腐と野菜の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 オレンジ 豆腐と野菜の柔らか煮 人参スティック 野菜スープ | 米粉の蒸しパン | 絹豆腐・カットわかめ | 精白米・片栗粉・砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・さやいんげん・オレンジ |
| 30 | 火 | つぶしがゆ パナナ 白身魚のマッシュ じゃが芋マッシュ 人参スープ | 全がゆ パナナ 白身魚の野菜あんかけ 人参の柔らか煮 野菜スープ | 軟飯 パナナ 白身魚の野菜あんかけ 人参の柔らか煮 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・キャベツ・バナナ |