

# 6月献立～初期～

日	曜日	献立名	材料			
			赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・果物類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水	お粥 スープ 人参ペースト ほうれん草ペースト		人参、ほうれん草	米	昆布だし
2	木	お粥 スープ さつまいもペースト 大根ペースト		大根	米、さつまいも	昆布だし
3	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト きゃべつペースト		玉ねぎ、きゃべつ	米	昆布だし
4	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト		人参	米、じゃが芋	昆布だし
6	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト		人参	米、じゃが芋	昆布だし
7	火	お粥 スープ 大根ペースト ほうれん草ペースト		大根、ほうれん草	米	昆布だし
8	水	お粥 スープ 豆腐ペースト さつまいもペースト	絹ごし豆腐		米、さつまいも	昆布だし
9	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト		ほうれん草	米、じゃが芋	昆布だし
10	金	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト		大根、人参	米	昆布だし
11	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト		玉ねぎ	米、じゃが芋	昆布だし
13	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト		ほうれん草、人参	米	昆布だし
14	火	お粥 スープ 大根ペースト ブロッコリーペースト		大根、ブロッコリー	米	昆布だし
15	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト		玉ねぎ	米、じゃが芋	昆布だし
16	木	お粥 スープ きゃべつペースト 人参ペースト		きゃべつ、人参	米	昆布だし
17	金	お粥 スープ 豆腐ペースト さつまいもペースト	絹ごし豆腐		米、さつまいも	昆布だし
18	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト		玉ねぎ、小松菜	米	昆布だし
20	月	お粥 スープ きゃべつペースト 人参ペースト		きゃべつ、人参	米	昆布だし
21	火	お粥 スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	絹ごし豆腐		米、じゃが芋	昆布だし
22	水	お粥 スープ さつまいもペースト ほうれん草ペースト		ほうれん草	米、さつまいも	昆布だし
23	木	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト		人参	米、じゃが芋	昆布だし
24	金	お粥 スープ 大根ペースト 胡瓜ペースト		大根、胡瓜	米	昆布だし
25	土	お粥 スープ 南瓜ペースト 豆腐ペースト	絹ごし豆腐	南瓜	米	昆布だし
27	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト		人参	米、じゃが芋	昆布だし
28	火	お粥 スープ さつまいもペースト ほうれん草ペースト		ほうれん草	米、さつまいも	昆布だし
29	水	お粥 スープ 白菜ペースト 玉ねぎペースト		白菜、玉ねぎ	米	昆布だし
30	木	お粥 スープ 豆腐ペースト さつまいもペースト	絹ごし豆腐		米、さつまいも	昆布だし

献立種類	離乳後期				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	45kcal	1.1g	0.2g	13mg	0g