



7月 予定献立表 (3群) 離乳食



日	曜日	献立名		材料名			
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	月	軟飯 豆腐の味噌煮 ココロコサラダ	こふきいも	木綿豆腐	精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも	チンゲンサイ/きゅうり/にんじん	みそ/昆布だし/こいくちしょうゆ
2	火	軟飯 豆腐の煮物 トマトスープ	きなこ軟飯	絹ごし豆腐/きな粉	精白米/上白糖/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/トマト	こいくちしょうゆ/昆布だし
3	水	軟飯 カレイの煮物 ココロコサラダ	コーン軟飯	かれい	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじん/カットわかめ/きゅうり/コーン	こいくちしょうゆ/昆布だし
4	木	軟飯 しらすのくたくた煮 オクラの味噌汁	バナナ せんべい	しらす	精白米/上白糖	にんじん/たまねぎ/オクラ/わかめ/バナナ	こいくちしょうゆ/昆布だし/みそ
5	金	ミートスパゲッティ 野菜スープ ヨーグルト	にんじん軟飯	鶏ひき肉/ヨーグルト	スパゲティ/上白糖/片栗粉/精白米	にんじん/たまねぎ/なす/トマト缶/コーン	トマトケチャップ/昆布だし/こいくちしょうゆ
8	月	軟飯 ツナじゃが コーンサラダ 西瓜	あおのり軟飯	ツナ缶	精白米/じゃがいも/上白糖	にんじん/たまねぎ/コーン/きゅうり/キャベツ/すいか/あおのり	昆布だし/こいくちしょうゆ
9	火	軟飯 鮭とじゃがいもの煮物 小松菜の味噌汁	きなこパン(パン粥)	さけ/きな粉/牛乳	精白米/じゃがいも/上白糖/食パン	にんじん/さやいんげん/こまつな/たまねぎ	こいくちしょうゆ/昆布だし/みそ
10	水	軟飯 豆腐ハンバーグ じゃがいものトマト煮	コーンフレーク	鶏ひき肉/木綿豆腐	精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも/コーンフレーク	たまねぎ/にんじん/コーン/トマト缶	こいくちしょうゆ/昆布だし
11	木	軟飯 茄子とひき肉の味噌煮 ワカメスープ オレンジ	かぼちゃおやき	鶏ひき肉	精白米/上白糖/片栗粉	なす/たまねぎ/にんじん/わかめ/チンゲンサイ/オレンジ/かぼちゃ	みそ/昆布だし/こいくちしょうゆ
12	金	食パン(パン粥) ツナとブロッコリーの煮物 ミネストローネスープ	しらす軟飯	ツナ缶/しらす	食パン/上白糖/じゃがいも/精白米	たまねぎ/かぼちゃ/ブロッコリー/にんじん/トマト缶	昆布だし/こいくちしょうゆ
16	火	とうもろこし軟飯 カレイの煮物 じゃがいもの味噌汁	きな粉パン(パン粥)	かれい/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/じゃがいも/食パン	コーン/にんじん/こまつな/たまねぎ	こいくちしょうゆ/昆布だし/みそ
17	水	煮込みうどん 茄子と南瓜のそぼろあん バナナ	ひじき軟飯	鶏ひき肉	うどん/上白糖/片栗粉/精白米	たまねぎ/こまつな/かぼちゃ/なす/バナナ/ひじき	こいくちしょうゆ/昆布だし

18	木	軟飯 豆腐のおかか煮 ココロサラダ	あべかわマカロニ	木綿豆腐／かつお節／きな粉	精白米／上白糖／マカロニ	ほうれんそう／たまねぎ／にんじん／きゅうり	昆布だし／こいくちしょうゆ
19	金	軟飯 しらすの野菜煮 キャベツの味噌汁	じゃがいもおやき	しらす／かつお節	精白米／上白糖／片栗粉／じゃがいも	こまつな／たまねぎ／にんじん／キャベツ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
22	月	軟飯 大豆と夏野菜のトマト煮 ココロサラダ 西瓜	かぼちゃおやき せんべい	水煮大豆	精白米／上白糖／じゃがいも／片栗粉	なす／にんじん／たまねぎ／トマト缶／かぼちゃ／きゅうり／すいか	昆布だし／こいくちしょうゆ
23	火	ひじき軟飯 ツナの野菜煮 キャベツの味噌汁 バナナ	じゃがいもおやき	ツナ缶／かつお節	精白米／上白糖／じゃがいも／片栗粉	ひじき／チンゲンサイ／たまねぎ／にんじん／キャベツ／バナナ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
24	水	軟飯 白身魚の味噌煮 大根と人参の煮物 オレンジ	小松菜軟飯	たら	精白米／上白糖／片栗粉	にんじん／ほうれんそう／オクラ／だいこん／オレンジ／こまつな	昆布だし／みそ／こいくちしょうゆ
25	木	軟飯 肉じゃが トマトスープ	バナナ せんべい	鶏ひき肉	精白米／じゃがいも／上白糖	にんじん／たまねぎ／トマト／きゅうり／バナナ	昆布だし／こいくちしょうゆ
26	金	ロールパン 茄子のトマト煮 ココロスープ	ブロッコリーと ツナの軟飯	鶏ひき肉／ツナ缶	ロールパン／上白糖／じゃがいも／精白米	なす／たまねぎ／にんじん／キャベツ／トマト缶／ブロッコリー	トマトケチャップ／昆布だし／こいくちしょうゆ
29	月	しらす軟飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の磯煮	きなこパン	しらす／鶏ひき肉／木綿豆腐／きな粉／牛乳	精白米／上白糖／食パン	たまねぎ／こまつな／にんじん／焼きのり	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
30	火	軟飯 豆腐の野菜煮 オクラの味噌汁 オレンジ	さつまいもおやき	木綿豆腐	精白米／上白糖／さつまいも／片栗粉	ひじき／にんじん／たまねぎ／さやいんげん／オクラ／わかめ／オレンジ	昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ
31	水	みそ煮込みうどん じゃがいもとひじきの煮物 ヨーグルト	おかか軟飯	水煮大豆／ヨーグルト／かつお節	うどん／上白糖／片栗粉／じゃがいも／精白米	にんじん／ほうれんそう／根深ねぎ／コーン／ひじき	昆布だし／みそ／こいくちしょうゆ