



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	火	ナスのミートソース スパゲッティ風 レタスとじゃこのサラダ カラフルスープ ヨーグルト	人参軟飯	鶏ひき肉／高野豆腐／しらす／ヨーグルト	スパゲティ／上白糖／精白米	にんじん／たまねぎ／なす／トマト缶／レタス／きゅうり／コン	トマトケチャップ／昆布だし／こいくちしょうゆ
2	水	軟飯 麻婆豆腐風 きゅうりとにんじんの煮物	じゃがいも おやき	木綿豆腐／高野豆腐／かつお節	精白米／上白糖／片栗粉／はるさめ／じゃがいも	根深ねぎ／きゅうり／にんじん／チンゲンサイ	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
3	木	軟飯 カレーの煮物 きゅうりのサラダ たまねぎスープ	鮭軟飯	かれい／さけ	精白米／上白糖	きゅうり／カットわかめ／コン／たまねぎ／にんじん	こいくちしょうゆ／昆布だし
4	金	しらす軟飯 にんじんと じゃがいもの煮物 小松菜の煮浸し キャベツの味噌汁	おかか軟飯	しらす／牛乳／かつお節	精白米／じゃがいも／上白糖	たまねぎ／にんじん／こまつな／キャベツ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
7	月	軟飯 しらすのくたくた煮 オクラの味噌汁 じゃがいもの煮物	さつまいもの甘煮	しらす	精白米／上白糖／じゃがいも／さつまいも	にんじん／キャベツ／オクラ／たまねぎ	こいくちしょうゆ／昆布だし
8	火	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 コーンサラダ 西瓜	あおのり軟飯	鶏ひき肉	精白米／じゃがいも／上白糖	にんじん／たまねぎ／コン／きゅうり／キャベツ／すいか／あおのり	トマトケチャップ／昆布だし／こいくちしょうゆ
9	水	軟飯 じゃがいもの煮物 鮭の照り煮 小松菜の味噌汁	きなこ蒸しパン	さけ／牛乳／きな粉	精白米／じゃがいも／上白糖／片栗粉／ホットケーキミックス	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
10	木	食パン ツナとかぼちゃの煮物 蒸しブロッコリー ミネストローネ	とうもろこし軟飯	ツナ缶／高野豆腐／牛乳	食パン／じゃがいも／上白糖／精白米	かぼちゃ／たまねぎ／ブロッコリー／にんじん／キャベツ／トマト缶／スイートコン	トマトケチャップ／昆布だし／こいくちしょうゆ
11	金	軟飯 麻婆茄子風 青梗菜の煮浸し 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／根深ねぎ／チンゲンサイ／にんじん／カットわかめ／オレンジ／かぼちゃ	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
14	月	軟飯 豆腐のおかか煮 きゅうりとにんじんの煮物 ほうれん草の味噌汁	コーンフレーク	木綿豆腐／かつお節	精白米／上白糖／コーンフレーク	にんじん／たまねぎ／きゅうり／ほうれん草	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
15	火	煮込みうどん 茄子と南瓜のそぼろあん バナナ	人参軟飯	鶏ひき肉	うどんゆで／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／にんじん	こいくちしょうゆ／昆布だし
16	水	軟飯 豆腐の煮物 トマトのスープ	ひじき軟飯	絹ごし豆腐	精白米／上白糖	にんじん／たまねぎ／トマト／オレンジ／ひじき	こいくちしょうゆ／昆布だし

17	木	軟飯 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ オニオンスープ	じゃがいもおや き	鶏ひき肉／木綿 豆腐／牛乳	精白米／片栗粉 ／上白糖／じゃ がいも	たまねぎ／トマト缶 ／にんじん／コン	こいくち しょうゆ／ 昆布だし
18	金	とうもろこし軟飯 カジキのトロ煮 人参と小松菜の煮浸し わかめの味噌汁	きなこのパン	めかじき／きな 粉	精白米／上白糖 ／片栗粉／食パ ン	コン／にんじん／こ まつな／カットわか め／たまねぎ	こいくち しょうゆ／ 昆布だし／ みそ
22	火	ひじき軟飯 ツナの野菜煮 青のと人参の煮浸し キャベツの味噌汁 西瓜	じゃがいもおや き	ツナ缶／高野豆 腐	精白米／上白糖 ／じゃがいも／ 片栗粉	ひじき／にんじん／ たまねぎ／チンゲン サイ／キャベツ／す いか	こいくち しょうゆ／ 昆布だし／ みそ
23	水	ロールパン ナスのそぼろ餡 ブロッコリーと キャベツのサラダ コロコロスープ	レタスとツナの 軟飯	鶏ひき肉／高野 豆腐／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／トマト缶／ ブロッコリー／キャ ベツ／コン／レタス ／根深ねぎ	トマトケ チャップ／ こいくち しょうゆ／ 昆布だし／ (水)
24	木	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／片栗粉	オクラ／ほうれんそ う／にんじん／だ いこん／オレンジ／ こまつな	みそ／昆布 だし／こい くちしょう ゆ
25	金	しらす軟飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し わかめスープ	とうもろこし軟 飯	しらす／鶏ひき 肉／木綿豆腐	精白米／片栗粉 ／上白糖	たまねぎ／こまつな ／にんじん／根深ね ぎ／カットわかめ／ コン	みそ／こい くちしょう ゆ／昆布だ し
28	月	軟飯 カレイの煮物 じゃがいもの煮物 にんじんときゅうりの煮物	わかめ軟飯	かれい	精白米／上白糖 ／じゃがいも	コン／にんじん／ きゅうり／カットわ かめ	こいくち しょうゆ／ 昆布だし
29	火	軟飯 鮭の香り煮 オクラの味噌汁	さつまいもおや き	さけ	精白米／上白糖 ／さつまいも／ 片栗粉	根深ねぎ／オクラ／ たまねぎ／カットわ かめ	こいくち しょうゆ／ 昆布だし／ みそ
30	水	煮込みうどん ほうれん草と人参の煮浸し ヨーグルト	おかか軟飯	鶏ひき肉／ヨー グルト／かつお 節	精白米／うどん ゆで／上白糖／ 片栗粉	にんじん／根深ねぎ ／コン／きゅうり／ ほうれんそう／ひ じき	みそ／こい くちしょう ゆ／昆布だ し
31	木	軟飯 夏野菜のトマト煮 人参ときゅうりの煮物 バナナ	あおのり軟飯	鶏ひき肉	精白米／じゃが いも／上白糖	なす／にんじん／た まねぎ／トマト缶／ かぼちゃ／きゅうり ／バナナ／あおのり	こいくち しょうゆ／ 昆布だし