



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	水	味噌煮込みうどん 野菜スティック カラフルスープ	人参軟飯	しらす	うどん／上白糖 ／じゃがいも／ 精白米	にんじん／たまねぎ ／なす／きゅうり	こいくち しょうゆ／ 昆布だし
2	木	軟飯 ツナと野菜のトロトロ煮 にんじんスティック バナナ	ツナ軟飯	ツナ缶	精白米／じゃがいも／上白糖／ 片栗粉	にんじん／たまねぎ ／バナナ	こいくち しょうゆ／ 昆布だし
3	金	軟飯 カレーの煮物 ほうれん草の煮浸し なすの味噌汁	小松菜軟飯	かれい	精白米／上白糖 ／片栗粉	にんじん／たまねぎ ／ほうれんそう／ なす／こまつな	こいくち しょうゆ／ 昆布だし／ みそ
6	月	軟飯 鮭の甘煮 野菜スティック にんじんと大根の味噌汁	さつまいもの 甘煮	さけ	精白米／上白糖 ／片栗粉／さつ まいも	にんじん／だいこん	こいくち しょうゆ／ 昆布だし／ みそ
7	火	軟飯 しらすのくたくた煮 野菜スティック わかめスープ	しらす軟飯	しらす	精白米／上白糖 ／片栗粉	たまねぎ／にんじん ／カットわかめ／バ ナナ	こいくち しょうゆ／ 昆布だし
8	水	軟飯 ツナと野菜の煮物 グリーンサラダ 豆腐の味噌汁	人参軟飯	ツナ缶／木綿豆 腐	精白米／上白糖 ／片栗粉	たまねぎ／にんじん ／きゅうり／キャベ ツ／カットわかめ／ 根深ねぎ	こいくち しょうゆ／ 昆布だし／ みそ
9	木	食パン しらすと夏野菜のトロトロ煮 ボイルブロッコリー 野菜スープ	青のりと しらすの軟飯	しらす	食パン／上白糖 ／片栗粉／じゃ がいも／精白米	なす／かぼちゃ／ ピーマン／ブロッコ リー／たまねぎ／に んじん／こまつな	こいくち しょうゆ／ 昆布だし
10	金	軟飯 麻婆豆腐風 ほうれん草の煮浸し ワカメスープ	ほうれん草軟飯	絹ごし豆腐	精白米／上白糖 ／片栗粉	なす／根深ねぎ／ほ うれんそう／にん じん／カットわかめ ／青のり	みそ／昆布 だし／こい くちしょう ゆ
13	月	軟飯 白身魚の味噌煮 にんじんスティック 野菜のスープ	ほうれん草軟飯	たら	精白米／上白糖 ／じゃがいも	にんじん／ほうれん そう	みそ／昆布 だし／こい くちしょう ゆ
14	火	ご飯 麻婆豆腐風 人参ときゅうりのスティック チンゲンサイスープ	人参軟飯	木綿豆腐／鶏ひ き肉	精白米／上白糖 ／片栗粉	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
15	水	軟飯 カレーと茄子の味噌煮 ほうれん草の煮浸し 人参と白菜のスープ	ポテト煮	かれい	精白米／上白糖 ／片栗粉／じゃ がいも	たまねぎ／なす／に んじん／ほうれんそ う／はくさい	みそ／昆布 だし／こい くちしょう ゆ
16	木	軟飯 ホイコーロー風 青梗菜のスープ ヨーグルト	小松菜と しらすの軟飯	鶏ひき肉／ヨー グルト／しらす	精白米／上白糖	キャベツ／ピーマン ／根深ねぎ／にんじ ん／きゅうり／チン ゲンサイ／こまつな	みそ／昆布 だし／こい くちしょう ゆ

17	金	軟飯 豆腐チャンプルー風 三色サラダ 青菜の味噌汁	ほうれん草軟飯	鶏ひき肉／木綿豆腐／かつお節	精白米／片栗粉	にんじん／きゅうり／キャベツ／ほうれんそう／たまねぎ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
21	火	野菜うどん 茄子と南瓜のそぼろあん バナナ	かぼちゃ煮せんべい	鶏ひき肉	うどん ゆで／上白糖／片栗粉／せんべい	たまねぎ／こまつな／かぼちゃ／なす／バナナ	こいくちしょうゆ／昆布だし
22	水	軟飯 しらすと野菜のくたくた煮 にんじんスティック 小松菜の味噌汁	ツナ軟飯	しらす／ツナ缶	精白米／上白糖	根深ねぎ／にんじん／こまつな	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
23	木	食パン 鶏とナスの煮物 ブロッコリーと キャベツのサラダ コロコロスープ	鮭軟飯	鶏ひき肉／さけ	食パン／上白糖／じゃがいも／精白米	なす／たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／キャベツ	こいくちしょうゆ／昆布だし
24	金	軟飯 鶏肉の香味煮 小松菜の煮浸し 南瓜の味噌汁	人参軟飯	鶏ひき肉	精白米／上白糖	たまねぎ／こまつな／にんじん／かぼちゃ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
27	月	納豆軟飯 肉じゃが風 ほうれん草サラダ キャベツの味噌汁	おかか軟飯	挽きわり納豆／ツナ缶／かつお節	精白米／じゃがいも／上白糖	たまねぎ／にんじん／ほうれんそう／キャベツ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
28	火	軟飯 夏野菜の味噌煮 コロコロサラダ バナナ	ミルク軟飯	鶏ひき肉／牛乳	精白米／上白糖／じゃがいも	なす／にんじん／たまねぎ／かぼちゃ／きゅうり／バナナ	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
29	水	和風うどん ほうれん草のサラダ ヨーグルト	ツナ軟飯	ツナ缶／ヨーグルト	うどん ゆで／上白糖／片栗粉／精白米	にんじん／根深ねぎ／ほうれんそう	こいくちしょうゆ／昆布だし
30	木	軟飯 夏野菜と豆腐の煮物 胡瓜スティック わかめの味噌汁	青のり軟飯	絹ごし豆腐	精白米／じゃがいも／上白糖／片栗粉	トマト／きゅうり／カットわかめ／あおのり	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
31	金	軟飯 カレイの香り煮 小松菜の煮浸し 中華スープ風	ミルクトースト	かれい／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／食パン	にんじん／根深ねぎ／こまつな／はくさい／たまねぎ	こいくちしょうゆ／昆布だし