



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
1	水	軟飯 茄子と豚肉の味噌煮 胡瓜とワカメのサラダ ほうれんそうのかきたま汁	牛乳 オレンジ風味のフレントースト	豚小間肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/食パン	たまねぎ/なす/にんじん/きゅうり/わかめ/もやし/ほうれんそう
2	木	軟飯 ハンバーグ トマト煮 アスパラとポテトのサラダ オニオンスープ	牛乳 キャロットゼリー せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/ゼラチン	精白米/パン粉/上白糖/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/トマト缶/アスパラガス/コーン
3	金	軟飯 ひじき入りの厚焼き卵 キャベツの煮びたし 豆腐の味噌汁	牛乳 きなこホットケーキ	鶏ひき肉/だいず/卵/絹豆腐/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/薄力粉/調合油	にんじん/たまねぎ/ひじき/キャベツ/チンゲンサイ/わかめ
6	月	軟飯 鮭の照り焼き じゃがいもの煮物 小松菜とふの味噌汁	牛乳 人参蒸しパン	鮭/おから/牛乳	精白米/上白糖/じゃがいも/焼きふ	にんじん/さやいんげん/こまつな/コーン
7	火	軟飯(しらす) 鶏肉と冬瓜の煮物 そうめん汁	牛乳 ほうれん草ホットケーキ	しらす/鶏もも肉/高野豆腐/牛乳/卵	精白米/上白糖/そうめん/薄力粉/調合油	とうがん/にんじん/さやいんげん/オクラ/ほうれんそう
8	水	煮込みうどん 野菜スティック ヨーグルト	牛乳 おさつスティック	ヨーグルト/牛乳	うどん/上白糖/さつまいも	たまねぎ/こまつな/きゅうり/にんじん
9	木	軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 五目豆のサラダ	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏ひき肉/だいず/牛乳	精白米/上白糖/じゃがいも/薄力粉	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
10	金	食パン 高野豆腐のトマト煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ トマタマスープ	牛乳 小松菜おにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/ツナ缶/卵/牛乳	食パン/上白糖/片栗粉/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/コーン/トマト/こまつな
13	月	軟飯 鮭の照り焼き 小松菜の和え物 わかめの味噌汁	牛乳 ブルーベリーゼリー せんべい	鮭/牛乳/ゼラチン	精白米/上白糖	こまつな/にんじん/わかめ
14	火	なすのミートスパゲッティ キャベツサラダ カラフルスープ	牛乳 しらすおにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/牛乳/しらす	スパゲッティ/上白糖/精白米	にんじん/たまねぎ/なす/トマト缶/キャベツ/もやし/きゅうり/コーン
15	水	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 トマトサラダ オクラのスープ	牛乳 小松菜のホットケーキ	豚小間肉/牛乳/卵	精白米/薄力粉/調合油/上白糖	たまねぎ/トマト/わかめ/オクラ/こまつな
16	木	軟飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え キャベツとふの味噌汁	牛乳 食パン(きなこ)	豚小間肉/牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/焼きふ/食パン	たまねぎ/にんじん/ほうれんそう/もやし/キャベツ
17	金	軟飯 麻婆豆腐 春雨サラダ トマトと卵のスープ	牛乳 にゅうめん	木綿豆腐/豚ひき肉/だいず/卵/牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/はるさめ/そうめん	にんじん/もやし/きゅうり/トマト/オクラ
20	月	軟飯(コーン) 白身魚のサクサク焼き 野菜炒め もやしの味噌汁	牛乳 ひじき入りホットケーキ	すけとうだら/牛乳/卵	精白米/パン粉/調合油/ごま油/薄力粉/上白糖	コーン/キャベツ/赤ピーマン/黄ピーマン/もやし/ひじき
21	火	食パン 和風ポトフ かぼちゃとブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 お好み焼き	鶏もも肉/牛乳/卵	食パン/じゃがいも/薄力粉	にんじん/キャベツ/かぼちゃ/ブロッコリー/バナナ/切干しいんげん

22	水	軟飯(しらす) 豆腐チャンプルー 冷やしトマト 小松菜の味噌汁	牛乳 人参蒸しパン	しらす/豚小間肉/木綿豆腐/卵/かつお節/牛乳	精白米/上白糖/調合油/焼きふ/薄力粉	にんじん/トマト/こまつな
27	月	軟飯 カジキの照り焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 食パン(きなこ)	かじき/だいず/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/ごま油/じゃがいも/食パン	ひじき/にんじん/さやいんげん/たまねぎ/わかめ
28	火	食パン 夏野菜のオムレツ ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 おかかおにぎり	卵/豚ひき肉/だいず/牛乳/かつお節	食パン/調合油/上白糖/精白米	ピーマン/なす/ブロッコリー/コーン/キャベツ/たまねぎ/トマト缶
29	水	軟飯(納豆) 松風焼き いんげんの胡麻和え 冬瓜の味噌汁	牛乳 きなこホットケーキ	挽きわり納豆/鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/卵/きな粉	精白米/パン粉 生/上白糖/焼きふ/薄力粉/調合油	たまねぎ/さやいんげん/にんじん/とうがん
30	木	軟飯 鶏肉とピーマンの炒め煮 ワカメスープ	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏もも肉/木綿豆腐	精白米/薄力粉/上白糖/調合油	ピーマン/赤ピーマン/たまねぎ/わかめ/バナナ
31	金	あんかけうどん ほうれん草のサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 さつま芋のごま団子	豚ひき肉/だいず/ヨーグルト/脱脂粉乳/牛乳/きな粉	うどん/上白糖/片栗粉/しゅうまいの皮/さつまいも	にんじん/もやし/ほうれんそう/ひじき/チンゲンサイ



