

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	木	軟飯 ハンバーグ トマト煮 温野菜 オニオンスープ	牛乳寒天 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳	精白米/上白糖/ じゃがいも	たまねぎ/トマト缶/にん じん/寒天	トマトケチャップ /昆布だし/濃 口醤油
2	金	そぼろ軟飯 ひじきと高野豆腐煮 チンゲン菜の和え物 豆腐の味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏ひき肉/高野豆腐/ 絹豆腐/牛乳	精白米/上白糖/ コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/ひじ き/キャベツ/チンゲンサ イ/根深ねぎ	濃口醤油/昆布 だし/みそ
5	月	軟飯 鮭の照り焼き 紅白煮 小松菜とふの味噌汁	人参蒸しパン 牛乳	鮭/牛乳	精白米/上白糖/ じゃがいも/焼きふ/ ホットケーキミックス	にんじん/こまつな/たま ねぎ	濃口醤油/昆布 だし/みそ
6	火	食パン 茄子のトマト煮 ブロッコリーとキャベツの和え物 野菜スープ	小松菜おにぎり 牛乳	豚ひき肉/牛乳	食パン/上白糖/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/トマト/こま つな	トマトケチャップ /濃口醤油/昆 布だし
7	水	しらす軟飯 高野豆腐の煮物 そうめん汁 西瓜	四角いメロンパン 牛乳	高野豆腐/牛乳	精白米/上白糖/そ うめん/食パン/ホッ トケーキミックス	にんじん/オクラ/すいか	昆布だし/濃口 醤油/食塩
8	木	軟飯 夏野菜のトマト煮 豆のサラダ バナナ	あべかわマカロニ 牛乳	鶏ひき肉/だいず/き な粉/牛乳	精白米/じゃがいも/ 上白糖/マカロニ	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	濃口醤油/トマ トケチャップ
9	金	煮込みうどん 野菜スティック ヨーグルト	さつまいもの甘煮 牛乳	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/にん じん/きゅうり	濃口醤油/昆布 だし
12	月	軟飯 カレイの野菜あんかけ 小松菜の和え物 麩の味噌汁	ミルクずもち 牛乳	かれい/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/片 栗粉/焼きふ	にんじん/たまねぎ/ピー マン/こまつな/わかめ /根深ねぎ	濃口醤油/みそ
13	火	麻婆豆腐丼 春雨サラダ レタスとトマトのスープ オレンジ	ソーメン 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉/ 高野豆腐/牛乳	精白米/上白糖/片 栗粉/はるさめ/そう めん	根深ねぎ/にんじん/ きゅうり/レタス/トマト/ オレンジ/オクラ	みそ/濃口醤油 /昆布だし
14	水	軟飯 カレイの煮魚 冷やしトマト オクラのスープ	小松菜のホットケーキ 牛乳	かれい/牛乳	精白米/上白糖/ ホットケーキミックス	トマト/わかめ/オクラ/ こまつな	濃口醤油/昆布 だし
15	木	納豆軟飯 松風焼き キャベツのおかか和え ほうれんそうのすまし汁	きなこパン 牛乳	挽きわり納豆/鶏ひき 肉/木綿豆腐/牛乳 /かつお節/きな粉	精白米/パン粉/上 白糖/食パン	たまねぎ/根深ねぎ/ キャベツ/こまつな/ほう れんそう	みそ/濃口醤油 /昆布だし
16	金	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 メロン	じゃこおにぎり 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐/ しらす/牛乳	スパゲッティ/薄力粉 /上白糖/精白米	にんじん/たまねぎ/な す/トマト缶/キャベツ/ きゅうり/メロン	トマトケチャップ /濃口醤油/昆 布だし
19	月	軟飯 タラのムニエル キャベツのおかか和え 麩の味噌汁	あべかわマカロニ 牛乳	すけとうだら/かつお節 /きな粉/牛乳	精白米/焼きふ/マ カロニ/上白糖	キャベツ/わかめ	トマトケチャップ /濃口醤油/昆 布だし/みそ
20	火	食パン 温野菜 豆乳スープ バナナ	キャベツのおやき 牛乳	豆乳/かつお節/牛乳	食パン/上白糖/じゃ がいも/薄力粉	かぼちゃ/ブロッコリー/ にんじん/たまねぎ/バナ ナ/キャベツ	濃口醤油
21	水	軟飯 じゃがいもの煮物 ほうれん草の和え物 キャベツの味噌汁	きなこパン 牛乳	高野豆腐/きな粉/牛 乳	精白米/じゃがいも/ 上白糖/食パン	たまねぎ/にんじん/ほう れんそう/キャベツ	濃口醤油/昆布 だし/みそ
26	月	ご飯 カジキの照り焼き ひじきの煮物 じゃがいもの味噌汁	きなこトースト 牛乳	かじき/だいず/きな 粉/牛乳	精白米/上白糖/ じゃがいも/食パン/ 調合油/グラニュー糖	ひじき/にんじん/たまね ぎ/わかめ	濃口醤油/昆布 だし/みそ/食 塩

27	火	食パン チキンバーグ ポイルブロッコリー ミネストローネスープ	おかかおにぎり 牛乳	鶏ひき肉／かつお節／ 牛乳	食パン／片栗粉／上 白糖／精白米	ピーマン／なす／ブロッ コリー／キャベツ／たまねぎ ／にんじん／トマト缶	トマトケチャップ
28	水	軟飯 カレイのムニエル キャベツサラダ たまねぎの味噌汁	ヨーグルトホットケーキ 牛乳	かれい／ヨーグルト／ 牛乳	精白米／薄力粉／上 白糖／ホットケーキミッ クス	にんじん／きゅうり／キャ ベツ／たまねぎ	トマトケチャップ ／濃口醤油／昆 布だし／みそ
29	木	しらす軟飯 豆腐の野菜あんかけ 冷やしトマト 小松菜の味噌汁	バナナホットケーキ 牛乳	しらす／木綿豆腐／牛 乳	精白米／上白糖／ ホットケーキミックス	ピーマン／にんじん／トマト ／こまつな／たまねぎ／ バナナ	濃口醤油／昆布 だし／みそ
30	金	ジャージャーうどん ほうれん草のサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	人参おにぎり 牛乳	豚ひき肉／だいず／牛 乳	うどん／上白糖／片栗 粉／精白米	にんじん／根深ねぎ／ほ うれんそう／ひじき／チン ゲンサイ／オレンジ	昆布だし／みそ ／濃口醤油