

7月 離乳食献立表

日	曜日	献立名		主な材料	月	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	水	軟飯	ひき肉とさつまいもの煮物 納豆ときゅうりのすり流し 人参と水菜のすまし汁	鶏ミンチ・さつまい 納豆・きゅうり 人参・水菜	17	金	軟飯	炒り豆腐 ほうれん草のくず煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 ほうれん草・片栗粉 じゃが芋・わかめ・みそ
2	木	軟飯	ツナと野菜のスープ煮 ほうれん草のおかか煮 しいたけと鮎のみそ汁	ツナ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ほうれん草・おかか しいたけ・鮎	18	土	軟飯	ツナと野菜の煮物 白菜のおかか煮 玉ねぎと青菜のすまし汁	ツナ・人参・大根 白菜・おかか 玉ねぎ・青菜
3	金	軟飯	白身魚と人参のうすくず煮 里芋のとまあえ 大根とうす揚げのすまし汁	白身魚・人参・三度豆 里芋 大根・うす揚げ	20	月		海の日	
4	土	軟飯	ひき肉とほうれん草の煮物 かぼちゃの甘煮 じゃが芋と人参のみそ汁	鶏ミンチ・ほうれん草 かぼちゃ じゃが芋・人参・みそ	21	火	軟飯	鮭のきゅうりのばし 春雨サラダ しいたけともやしのスープ	鮭・きゅうり 春雨・人参 しいたけ・もやし
6	月	軟飯	高野豆腐とキャベツのみそ炒め ポテトツナサラダ きゅうりのスープ	高野豆腐・キャベツ・人参・みそ じゃが芋・玉ねぎ・ツナ きゅうり	22	水	軟飯	白菜のそぼろあんかけ じゃが芋のコロコロ煮 スパスープ	鶏ミンチ・白菜・青菜・片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ・人参・もやし・パスタ
7	火	軟飯	おととのトロ口 レタスの煮浸し そうめん汁	白身魚・オクラ レタス そうめん・人参・玉ねぎ・油揚げ	23	木	軟飯	蒸し魚のごま和え 小松菜の煮浸し 白菜としめじのみそ汁	白身魚・人参・ごま 小松菜 白菜・しめじ・みそ
8	水	うどん	野菜煮こみうどん ほうれん草ののり和え さつまいもの甘煮/ペイクドバナナ	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・里芋 ほうれん草・のり さつまいも/バナナ	24	金	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 レタススープ	豆腐・きゅうり・キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ レタス・人参
9	木	軟飯	白身魚とブロッコリーのうす味煮 大根と人参のポッパリ煮 里芋とわかめのすまし汁	白身魚・ブロッコリー 大根・人参 里芋・わかめ	25	土	軟飯	ツナバーガー 三度豆のごま煮 キャベツと人参のみそ汁	ツナ・じゃが芋 三度豆・ごま キャベツ・人参・みそ
10	金	軟飯	ひき肉と小松菜の煮物 人参のごま煮 なすとうす揚げのみそ汁	鶏ミンチ・小松菜・白菜 人参・ごま なす・うす揚げ・みそ	27	月	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 ブロッコリー入りマッシュポテト コーンスープ	高野豆腐・人参 ブロッコリー・じゃが芋 玉ねぎ・小麦粉・コンクリーム缶
11	土	軟飯	鮭と野菜の煮物 ポテト納豆 鮎とほうれん草のすまし汁	鮭・人参・玉ねぎ じゃが芋・納豆 鮎・ほうれん草	28	火	軟飯	ひき肉とキャベツのトマト煮 なすのマッシュ 野菜たっぷりスープ	鶏ミンチ・キャベツ・トマト なす 玉ねぎ・人参・アスパラガス
13	月	軟飯	ひき肉と野菜のほったり煮 キャベツのおかか煮 納豆汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ・おかか 納豆・青菜・みそ	29	水	うどん	ほうれん草ときこのもぐもぐうどん 白身魚とブロッコリーの吉野煮 わかめのトマト和え/とろとろりんご	うどん・豆腐・ほうれん草・しいたけ 白身魚・ブロッコリー・片栗粉 わかめ・トマト/りんご
14	火	軟飯	ツナのおろし煮 小松菜のごま煮 はるさめスープ	ツナ・大根 小松菜・ごま はるさめ・人参・わかめ・ねぎ	30	木	軟飯	ひき肉と豆腐の炒め煮 千切大根のくたくた煮 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・三度豆 千切大根・人参 玉ねぎ・うす揚げ・みそ
15	水	軟飯	白身魚のトマト煮 三度豆のくたくた煮 里芋と人参のみそ汁	白身魚・トマト 三度豆 里芋・人参・ねぎ・みそ	31	金	軟飯	ツナと野菜のくず煮 冬瓜の煮物 のりスープ	ツナ・人参・じゃが芋・ほうれん草・片栗粉 冬瓜 のり・オクラ
16	木	軟飯	高野豆腐とツナのみそ煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物 キャベツとしいたけのすまし汁	高野豆腐・ツナ・人参・みそ・ごま じゃが芋・玉ねぎ キャベツ・しいたけ					

