



7月 離乳食献立表(初期)

今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	おかず	主な材料	日	曜日	おかず	主な材料
1	土	青菜がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋と人参のペースト	米・ほうれん草 たら じゃが芋・人参	18	火	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん じゃが芋と小松菜のペースト	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・小松菜
3	月	おかゆ 白身魚と人参のうすくず煮 じゃが芋のペースト	米 たら・人参・ほうれん草 じゃが芋	19	水	おかゆ 白身魚のすり流し 白菜と人参のペースト	米 カラスカレイ・小松菜・片栗粉 白菜・人参
4	火	おかゆ 豆腐のキャロットソースがけ ポテトキャベツペースト	米 豆腐・人参 じゃが芋・キャベツ	20	木	おかゆ 豆腐のキャロットソースがけ ブロッコリー入りマッシュポテト	米 豆腐・人参 じゃが芋・ブロッコリー
5	水	おかゆ 白身魚のグリーンソース かぼちゃペースト	米 白身魚・ほうれん草 かぼちゃ	21	金	おかゆ 白身魚と人参のうすくず煮 さつま芋ペースト	米 たら・人参・ほうれん草 さつま芋
6	木	おかゆ 豆腐かぼちゃマッシュ キャベツの裏ごし	米 豆腐・かぼちゃ キャベツ	22	土	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 じゃが芋・人参
7	金	おかゆ 人参と白身魚のとろとろ じゃが芋とほうれん草のペースト	米 たら・人参 じゃが芋・ほうれん草	24	月	おかゆ 豆腐のキャロットソースがけ かぼちゃとブロッコリーのペースト	米 豆腐・人参 かぼちゃ・ブロッコリー
8	土	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・人参	25	火	おかゆ 豆腐のキャベツあん ほうれん草のくず煮	米 豆腐・キャベツ ほうれん草・片栗粉
10	月	おかゆ 大根と白身魚のだし煮 ブロッコリー入りマッシュポテト	米 たら・大根 じゃが芋・ブロッコリー	26	水	おかゆ 白身魚のおろし煮 じゃが芋と人参のペースト	米 たら・大根 じゃが芋・人参
11	火	おかゆ 豆腐のトマトソース ポテトキャベツペースト	米 豆腐・トマト じゃが芋・キャベツ	27	木	おかゆ 豆腐のキャロットソースがけ ブロッコリー&バナナ	米 豆腐・人参 ブロッコリー・バナナ
12	水	おかゆ 白身魚ポテトマッシュ 人参ペースト	米 たら・じゃが芋・ほうれん草 人参	28	金	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ 白菜と人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 白菜・人参
13	木	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋とトマトのペースト	米 豆腐・ほうれん草 じゃが芋・トマト	29	土	おかゆ 白身魚とブロッコリーの炊き合わせ 人参と玉ねぎのペースト	米 たら・ブロッコリー 人参・玉ねぎ
14	金	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん 大根と人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー 大根・人参	31	月	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・人参
15	土	おかゆ 人参と白身魚のとろとろ じゃが芋とほうれん草のペースト	米 たら・人参 じゃが芋・ほうれん草				
17	月	海の日					

※適宜和風だしを使用します。