



# 7月 離乳食献立表(中期)

今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
2	月	軟飯	肉じゃが きゅうりの和え物 もやしとなすのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 きゅうり・しらす・醤油 もやし・なす・ねぎ・みそ	18	水	軟飯	チキンのトマト煮込み きゅうりとオクラのおかか和え つぶつぶバナナ	鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・トマト・醤油 きゅうり・オクラ・おかか バナナ
3	火	軟飯	ひじき入り豆腐団子 三度豆とツナのサラダ 春雨スープ	鶏ミンチ・ひじき・玉ねぎ・豆腐・片栗粉・醤油 三度豆・ツナ・醤油 春雨・小松菜・片栗粉・塩	19	木	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 三度豆と大根のぼってり煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 三度豆・大根・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・みそ
4	水	軟飯	ホキの野菜あんかけ 青菜のうま煮 えのきとねぎのみそ汁	ホキ・玉ねぎ・しめじ・人参・片栗粉・醤油 ほうれん草・醤油 えのき・ねぎ・みそ	20	金	軟飯	豆腐のきのこあん キャベツとなすのうま煮 豆腐とわかめのみそ汁	豆腐・しめじ・えのき・しいたけ・片栗粉・醤油 キャベツ・なす・醤油 豆腐・わかめ・みそ
5	木	軟飯	豆腐と野菜のトマト煮 ピーマンと三度豆のくたくた煮 冬瓜とほうれん草のスープ	豆腐・人参・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶 ピーマン・三度豆・醤油 冬瓜・ほうれん草・塩	21	土	軟飯	豆腐とツナの炒め煮 ころころおいも 小松菜と麩のみそ汁	豆腐・ツナ缶・人参・醤油 じゃが芋・かぼちゃ 小松菜・麩・みそ
6	金	軟飯	鮭と青菜の磯辺和え ブロッコリーのおかか和え そうめんのみそ汁	鮭・ほうれん草・のり ブロッコリー・おかか・醤油 そうめん・人参・おくら・みそ	23	月	軟飯	ひき肉と野菜のふわふわ煮 ころころサラダ モロヘイヤのみそ汁	鶏ミンチ・人参・麩・ひじき・醤油 りんご・きゅうり・人参 モロヘイヤ・ツナ缶・みそ
7	土	軟飯	ツナと野菜のスープ煮 ブロッコリーのうま煮 小松菜としめじのみそ汁	ツナ缶・玉ねぎ・人参・じゃが芋・醤油 ブロッコリー・醤油 小松菜・しめじ・みそ	24	火	うどん	きつねうどん 白身魚のグリーンソース かぼちゃサラダ	うどん・油揚げ・わかめ・ねぎ・醤油 白身魚・ほうれん草 かぼちゃ・人参・塩
9	月	軟飯	鶏と大根の五目煮 ほうれん草ののり和え じゃが芋とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・大根・人参・砂糖・醤油 ほうれん草・のり じゃが芋・ねぎ・みそ	25	水	軟飯	鮭のだし煮 千切大根の煮物 ほうれん草となすのみそ汁	鮭 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・醤油 ほうれん草・なす・みそ
10	火	軟飯	白身魚とじゃがいものすり煮 なすのマッシュ 五目汁	白身魚・じゃがいも・塩 なす・ねぎ・醤油 大根・ごぼう・里芋・油揚げ・醤油	26	木	軟飯	厚揚げのみそ煮 ピーマン入りマッシュポテト えのきとしめじのすまし汁	厚揚げ・人参・玉ねぎ・豆腐・みそ じゃが芋・ピーマン・塩 えのき・しめじ・醤油
11	水	軟飯	厚揚げと野菜の炒め煮 野菜のやわらかおかか和え 春雨スープ	厚揚げ・人参・ピーマン・醤油 トマト・きゅうり・水菜・おかか 春雨・ニラ・片栗粉・塩	27	金	軟飯	豆腐のふわふわ煮 きゅうりとりんごのスティック オクラとレタスのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・醤油 きゅうり・りんご オクラ・レタス・みそ
12	木	うどん	煮込みうどん きゅうりのやわらかスティック かぼちゃと青菜のとろみあん 白身魚とじゃがいもの薄味煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・干し椎茸・人参・醤油 きゅうり かぼちゃ・ほうれん草・片栗粉・醤油 白身魚・じゃがいも・醤油	28	土	軟飯	いり豆腐 キャベツの青のり和え じゃが芋とニラのみそ汁	白身魚・片栗粉 三度豆・ツナ・バナナ じゃが芋・人参・みそ
13	金	軟飯	ひじきのぼってりサラダ キャベツとしめじのみそ汁	ひじき・千切大根・ツナ缶・人参・醤油 キャベツ・しめじ・みそ	30	月	軟飯	白身魚のトマトソース 冬瓜とツナの炊き合わせ 野菜スープ	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 キャベツ・青のり じゃが芋・ニラ・みそ
14	土	軟飯	豆腐とツナの野菜煮 トマトスープ パイナップルバナナ	豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・三度豆・醤油 じゃが芋・人参・トマト水煮 バナナ・砂糖	31	火	軟飯		白身魚・トマト・片栗粉・塩 冬瓜・ツナ・醤油 玉ねぎ・えのき・三度豆・人参・醤油
16	月		海の日						
17	火	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 野菜ののり和え 豆腐とニラのみそ汁	鶏ミンチ・かぼちゃ・しいたけ・片栗粉・醤油 じゃが芋・人参・ピーマン・きざみのり 豆腐・ニラ・もやし・みそ					



※適宜和風だしを使用します。