7月　離乳食献立表（初期）

日	曜日	おかず	主な材料	日	曜日	おかず	主な材料
1	月	おかゆ 白身魚とほうれん草のすり流し じゃがいもと玉ねぎのペースト	米 白身魚・ほうれん草 じゃがいも・玉ねぎ	17	水	おかゆ 玉ねぎと人参のペースト 豆腐とほうれん草のすり流し	米 玉ねぎ・人参 豆腐・ほうれん草
2	火	おかゆ 豆腐と人参のペースト りんごのピューレ	米 豆腐・人参 りんご	18	木	青菜がゆ 白身魚とブロッコリーのくず煮 かぼちゃのペースト	米・ほうれん草 白身魚・ブロッコリー かぼちゃ
3	水	人参がゆ 白身魚とじゃがいものすり流し かぼちゃのペースト	米・人参 白身魚・じゃがいも かぼちゃ	19	金	おかゆ 豆腐の人参ソース ブロッコリーとじゃがいものペースト	米 豆腐・人参 ブロッコリー・じゃがいも
4	木	おかゆ 豆腐ときゅうりのすり流し じゃがいもと玉ねぎのペースト	米 豆腐・きゅうり じゃがいも・玉ねぎ	20	土	きゃべつがゆ 白身魚のグリーンソース 野菜のペースト	きゃべつ 白身魚・青菜 人参・じゃがいも・里芋
5	金	おかゆ じゃがいもとブロッコリーのペースト 白身魚の人参ソース	米 じゃがいも・ブロッコリー 白身魚・人参	22	月	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃがいもと人参のペースト	米 青菜・豆腐 じゃがいも・人参
6	土	おかゆ 小松菜と豆腐のすり流し 白菜と人参のピューレ	米 小松菜・豆腐 白菜・人参	23	火	おかゆ 白身魚とブロッコリーの炊き合わせ 大根と人参のすりつぶし	米 白身魚・ブロッコリー 大根・人参
8	月	おかゆ 白身魚と大根のすり流し じゃがいもとほうれん草のペースト	米 白身魚・大根 じゃがいも・ほうれん草	24	水	おかゆ 白菜と人参のペースト じゃがいもと青菜のすりつぶし	米 白菜・人参 じゃがいも・青菜
9	火	おかゆ 白身魚と冬瓜のペースト バナナの甘煮	米 白身魚・冬瓜 バナナ	25	木	おかゆ 豆腐のグリーンソースがけ 玉ねぎと人参のすり流し	米 豆腐・きゅうり 玉ねぎ・人参
10	水	おかゆ トマトと豆腐のすり流し じゃがいもとブロッコリーのペースト	米 トマト・豆腐 じゃがいも・ブロッコリー	26	金	おかゆ 白身魚と人参のくず煮 白菜とじゃがいものペースト	米 白身魚・人参 白菜・じゃがいも
11	木	おかゆ 人参のペースト 野菜のすり流し	米 人参 白菜・玉ねぎ・豆腐・青菜	27	土	おかゆ 豆腐の人参ソース ブロッコリーとじゃがいものマッシュ	米 豆腐・人参 ブロッコリー・じゃがいも
12	金	おかゆ 白身魚のグリーンソース りんごのすり流し	米 白身魚・ほうれん草 りんご	29	月	おかゆ 白身魚のきゃべつソース 人参と青菜のペースト	米 白身魚・きゃべつ 人参・青菜・玉ねぎ
13	土	おかゆ 豆腐のブロッコリーソース 玉ねぎと人参のペースト	米 豆腐・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	30	火	豆腐がゆ 野菜のすり流し バナナペースト	米・豆腐 ブロッコリー・人参・玉ねぎ バナナ
15	月・祝			31	水	おかゆ じゃがいもと人参のペースト 豆腐と青菜のとろとろ	米 人参・じゃがいも 豆腐・青菜
16	火	おかゆ 白身魚と人参のくず煮 じゃがいものマッシュ	米 白身魚・人参 じゃがいも				

※だし、醤油、塩、砂糖、みそ、片栗粉は適宜使用します。