

7月 離乳食献立表(中期)

| 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 | |
| 1 | 月 | 軟飯 | 白身魚の磯煮 ほうれん草の納豆和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 白身魚・刻みのり ほうれん草・納豆・かつおぶし じゃがいも・玉ねぎ・豆苗 | 17 | 水 | 軟飯 | 鮭の野菜あんかけ 千切大根のくたくた煮 ほうれん草となすのみそ汁 | 鮭・玉ねぎ・人参・里芋・青菜 千切大根・三度豆 ほうれん草・なす |
| 2 | 火 | 軟飯 | 絹揚げときゃべつのくず煮 もやしと豆苗のくたくた煮 ころころ野菜 | 鶏ミンチ・絹揚げ・きゃべつ もやし・豆苗・人参 りんご・じゃが芋・人参 | 18 | 木 | うどん | きつねうどん 野菜のポッテリ煮 かぼちゃのサラダ | うどん・うすあげ・わかめ・ねぎ 玉ねぎ・人参・ごぼう・みつば かぼちゃ・アスパラ |
| 3 | 水 | 軟飯 | 白身魚の青のり煮 三度豆と春雨のサラダ 麩とかぼちゃのみそ汁 | 白身魚・玉ねぎ・青のり 三度豆・春雨 麩・かぼちゃ | 19 | 金 | 軟飯 | 白身魚の照り煮 うの花 なめこと玉ねぎのみそ汁 | 白身魚 うの花・人参・しいたけ・ごぼう なめこ・玉ねぎ |
| 4 | 木 | 軟飯 | 肉じゃが きゅうりのやわらか煮 白菜とうすあげのみそ汁 | 鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参 きゅうり・しらす・わかめ 白菜・うすあげ | 20 | 土 | おじや | ツナと野菜のみそおじや | ツナ・人参・里芋・ごぼう・三度豆 |
| 5 | 金 | 軟飯 | 鮭と野菜の煮物 じゃがいものおだんご そうめん汁 | 鮭・玉ねぎ・人参 じゃがいも そうめん・鶏ミンチ・おくら | 22 | 月 | 軟飯 | 吉野煮 小松菜とツナのやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁 | 鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう 小松菜・ツナ 豆腐・わかめ |
| 6 | 土 | 丼 | すき焼き風煮丼 | 鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜・豆腐 | 23 | 火 | 軟飯 | 白身魚のみそ煮 きゃべつサラダ のっぺい汁 | 白身魚 きゃべつ・人参・じゃこ 大根・里芋・絹揚げ・しいたけ |
| 8 | 月 | 軟飯 | 白身魚のとろみあん 野菜のコロコロ煮 舞茸とほうれん草のみそ汁 | 白身魚・ブロッコリー じゃがいも・人参・大根 舞茸・ほうれん草 | 24 | 水 | 軟飯 | ツナと野菜のスープ煮 千切大根とアスパラのサラダ 白菜と人参のみそ汁 | ツナ・じゃがいも・玉ねぎ 千切大根・アスパラ・人参・ツナ缶 白菜・人参 |
| 9 | 火 | 軟飯 | 白身魚のみぞれ煮 冬瓜とおくらのみそ汁 バナナの甘煮 | 白身魚・大根 冬瓜・おくら バナナ | 25 | 木 | 軟飯 | 豆腐ハンバーグ 春雨ときゅうりの煮物 具だくさんみそ汁 | 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参 春雨・きゅうり 玉ねぎ・人参・えのき・麩・青ねぎ |
| 10 | 水 | 軟飯 | 野菜のみそ煮 豆苗と人参の磯和え 麩とみつばのすまし汁 | 鶏ミンチ・玉ねぎ・なす・トマト 豆苗・人参・刻みのり 麩・みつば | 26 | 金 | 軟飯 | 白身魚のだしあん ブロッコリーとレタスのサラダ 白菜とえのきのスープ | 白身魚 ブロッコリー・レタス 白菜・えのき |
| 11 | 木 | 軟飯 | 鮭のつぶつぶ煮 ポテトサラダ 白菜ともやしのみそ汁 | 鮭・三度豆・豆腐 じゃがいも・玉ねぎ・きゅうり 白菜・もやし・ブロッコリー | 27 | 土 | 丼 | 野菜たっぷり豆腐丼 | 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・しめじ・にら |
| 12 | 金 | うどん | みそ煮込みうどん ゆでブロッコリー りんごの甘露煮 | うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・里芋・三度豆 ブロッコリー りんご | 29 | 月 | 軟飯 | 高野豆腐と人参の煮物 きゃべつののりサラダ 豆腐と水菜のすまし汁 | 高野豆腐・人参 きゃべつ・刻みのり 豆腐・水菜 |
| 13 | 土 | おじや | 鶏ひき肉と春雨のみそおじや | 鶏ミンチ・春雨・玉ねぎ・人参・しいたけ | 30 | 火 | うどん | 煮込みうどん ブロッコリーのおかか煮 バナナの甘煮 | うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・しいたけ ブロッコリー・おかか バナナ |
| 15 | 月・祝 | |  | | 31 | 水 | 軟飯 | 白身魚とじゃがいもの煮物 ひじきのやわらか煮 あおさのみそ汁 | 白身魚・じゃがいも ひじき・千切大根・人参・もやし あおさ・豆腐 |
| 16 | 火 | 軟飯 | 白身魚の人参ソース 野菜の煮込み わかめスープ | 白身魚・人参 玉ねぎ・じゃがいも・青菜 わかめ・春雨・ねぎ | ※だし、醤油、塩、砂糖、みそ、片栗粉は適宜使用します。 | | | | |