

7月 離乳食献立表(後期)

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。				