

7月 離乳食献立表《中期》

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主 な 材 料 | 月 | 曜日 | 献立名 | | 主 な 材 料 |
|----|----|-----|---|-------------------------------------|----|----|--------|---|------------------------------------|
| | | 主食 | お か ず | | | | 主食 | お か ず | |
| 1 | 水 | 軟飯 | 白身魚のだし煮 キャベツのおかか和え 冬瓜と三つ葉のすまし汁 | 白身魚 キャベツ・かつお節 冬瓜・三つ葉 | 17 | 金 | 軟飯 | 肉豆腐 ブロッコリーと人参のやわらか煮 わかめスープ | 豆腐・鶏ミンチ・ほうれん草 ブロッコリー・人参 わかめ |
| 2 | 木 | 軟飯 | ツナじゃが ブロッコリーのだし煮 玉ねぎと人参のみそ汁 | ツナ・じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ・人参 | 18 | 土 | 軟飯 | 白身魚のだし煮 ココロ煮 三度豆のやわらか煮 | 白身魚 じゃがいも・人参 三度豆 |
| 3 | 金 | 軟飯 | 白身魚と人参の一緒煮 三度豆のやわらか煮 玉ねぎと麩のみそ汁 | 白身魚・人参 三度豆 玉ねぎ・麩 | 20 | 月 | 軟飯 | ツナじゃが きゅうりのおかか煮 人参と玉ねぎのスープ | ツナ・じゃがいも きゅうり・かつお節 にんじん・玉ねぎ |
| 4 | 土 | 軟飯 | 豆腐の野菜あん マッシュポテト ほうれん草のスープ | 豆腐・玉ねぎ・人参 じゃが芋 ほうれん草 | 21 | 火 | 軟飯 | そぼろあん レタスのソリ和え きのこスープ | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 レタス・刻みのり しめじ・えのき |
| 6 | 月 | 軟飯 | そぼろ煮 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ 小松菜 | 22 | 水 | うどん | わかめうどん 青のりポテト 三度豆と人参のやわらか煮 | うどん・わかめ じゃが芋・青のり 三度豆・人参 |
| 7 | 火 | 軟飯 | 白身魚のだし煮 きゅうりのやわらか煮 じゃが芋と人参のすまし汁 | 白身魚 きゅうり じゃが芋・人参 | 23 | 木 | 海の日 | | |
| 8 | 水 | うどん | みそ煮込みうどん ほうれん草と人参のやわらか煮 三度豆のおかか和え | うどん・鶏ミンチ・ねぎ ほうれん草・人参 三度豆・かつお節 | 24 | 金 | スポーツの日 | | |
| 9 | 木 | 軟飯 | 白身魚のみそ煮 キャベツと人参のサラダ 大根と玉ねぎのすまし汁 | 白身魚 キャベツ・人参 大根・玉ねぎ | 25 | 土 | おじや | みそおじや | 米・ツナ・玉ねぎ・人参 |
| 10 | 金 | 軟飯 | 豆腐の野菜煮 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と麩のすまし汁 | 豆腐・大根・人参 ブロッコリー・かつお節 じゃが芋・麩 | 27 | 月 | 軟飯 | 鮭のだし煮 ココロ煮 ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 | 鮭 じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ |
| 11 | 土 | おじや | 中華風おじや | 米・ツナ・小松菜・人参 | 28 | 火 | 軟飯 | 豆腐とそぼろのみそ煮込み きゅうりのだし煮 しめじとねぎのすまし汁 | 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり しめじ・青ネギ |
| 13 | 月 | 軟飯 | 白身魚のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁 | 白身魚 ほうれん草・人参 豆腐・わかめ | 29 | 水 | 軟飯 | 白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ ほうれん草とじゃがいものスープ | 白身魚 キャベツ・人参 ほうれん草・じゃが芋 |
| 14 | 火 | 軟飯 | 豆腐となすの煮物 小松菜のだし煮 青梗菜と人参のスープ | 豆腐・なす・青ネギ 小松菜 青梗菜・人参 | 30 | 木 | 軟飯 | 野菜あん 小松菜のだし煮 冬瓜とわかめのすまし汁 | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 小松菜 冬瓜・わかめ |
| 15 | 水 | 軟飯 | 白身魚のブロッコリー煮 かぼちゃの甘煮 白菜と人参のスープ | 白身魚・ブロッコリー かぼちゃ 白菜・人参 | 31 | 金 | 軟飯 | 白身魚のほうれん草煮 ブロッコリーのおかか煮 玉ねぎと人参のスープ | 白身魚・ほうれん草 ブロッコリー・かつお節 玉ねぎ・人参 |
| 16 | 木 | 軟飯 | 豆腐の野菜あん オクラときゅうりのサラダ 玉ねぎとねぎのすまし汁 | 豆腐・ツナ・小松菜・人参 オクラ・きゅうり 玉ねぎ・青ネギ | | | | | |