

7月 離乳食献立表《後期》

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					