

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	木	軟飯	鱈のだし煮 キャベツと人参のサラダ 玉ねぎと豆苗のみそ汁	鱈 キャベツ・人参 玉ねぎ・豆苗・みそ	17	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 ほうれん草・玉ねぎ
2	金	軟飯	そぼろ煮 ほうれん草のだし煮 豆腐と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ほうれん草 豆腐・三つ葉	19	月	軟飯	豆腐のツナ煮 きゅうりと人参のサラダ 小松菜のスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ きゅうり・人参 小松菜
3	土	軟飯	鱈のおかか煮 ココロ煮 小松菜とえのきのすまし汁	鱈・かつお節 じゃが芋・人参 小松菜・えのき	20	火	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	鱈・人参 ブロッコリー・かつお節 豆腐・三つ葉
5	月	軟飯	ツナじゃが ブロッコリーのだし煮 豆腐とねぎのみそ汁	ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー 豆腐・ねぎ・みそ	21	水	軟飯	そぼろあん かぼちゃの甘煮 じゃが芋と小松菜のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ じゃが芋・小松菜
6	火	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりのおかか和え なすとねぎのすまし汁	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり・かつお節 なす・ねぎ・みそ	22	木		海の日	
7	水	軟飯	鱈のだし煮 青のりポテト 玉ねぎと人参のすまし汁	鱈 じゃが芋・青のり 玉ねぎ・人参	23	金		スポーツの日	
8	木	うどん	みそ煮込みうどん マッシュポテト ほうれん草と人参のやわらか煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・みそ じゃがいも ほうれん草・人参	24	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参
9	金	軟飯	豆腐のあんかけ ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎスープ	豆腐・鶏ミンチ・人参 ブロッコリー・かつお節 玉ねぎ・ねぎ	26	月	軟飯	鱈のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁	鱈 ほうれん草・人参 豆腐・わかめ
10	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参	27	火	軟飯	なすのみそ煮 小松菜のだし煮 青梗菜と人参のスープ	なす・鶏ミンチ・玉ねぎ・みそ 小松菜 青梗菜・人参
12	月	軟飯	そぼろのみそ煮込み 青のりポテト なめこえのきのすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・みそ じゃが芋・青のり なめこ・えのき	28	水	軟飯	かぼちゃのそぼろあん きゅうりのだし煮 レタスと人参のスープ	かぼちゃ・鶏ミンチ きゅうり レタス・人参
13	火	軟飯	鱈のおかか煮 きゅうりとわかめの煮物 玉ねぎのみそ汁	鱈・かつお節 きゅうり・わかめ 玉ねぎ・ねぎ・みそ	29	木	うどん	わかめうどん じゃが芋と人参のツナ煮 ブロッコリーのおかか和え	うどん・わかめ・ねぎ じゃが芋・人参・ツナ ブロッコリー・かつお節
14	水	軟飯	豆腐の野菜煮 ブロッコリーのだし煮 じゃが芋と玉ねぎのスープ	豆腐・ツナ・小松菜・人参 ブロッコリー じゃが芋・玉ねぎ	30	金	軟飯	鮭のだし煮 ブロッコリーと人参のサラダ ほうれん草のスープ	鮭 ブロッコリー・人参 ほうれん草
15	木	軟飯	鱈のみそ煮 キャベツのだし煮 冬瓜とほうれん草のすまし汁	鱈・みそ キャベツ 冬瓜・ほうれん草	31	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・みそ
16	金	うどん	煮込みうどん 小松菜と人参のサラダ じゃが芋スープ	うどん・ツナ・玉ねぎ 小松菜・人参 じゃがいも					