

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	金	軟飯	鱈と人参の一緒煮 三度豆のおかか和え 玉ねぎと青ねぎのスープ	鱈・人参 三度豆・かつお節 玉ねぎ・青ねぎ	18	月	海の日		
2	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 小松菜と玉ねぎのすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 小松菜・玉ねぎ	19	火	軟飯	鱈とわかめのだし煮 ココロ煮 豆腐と青ねぎのみそ汁	鱈・わかめ じゃが芋・人参 豆腐・青ねぎ・みそ
4	月	軟飯	豆腐のツナ煮 キャベツと人参のサラダ 冬瓜と三つ葉のすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ キャベツ・人参 冬瓜・三つ葉	20	水	軟飯	豆腐のツナ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 麩と三つ葉のすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ ほうれん草・人参 麩・三つ葉
5	火	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのおかか和え 人参と青ねぎのスープ	鶏ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ きゅうり・かつお節 人参・青ねぎ	21	木	軟飯	肉じゃが きゅうりのおかか煮 小松菜のスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 きゅうり・かつお節 小松菜
6	水	軟飯	豆腐のとそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 ほうれん草と人参のスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・人参	22	金	軟飯	鱈と人参の一緒煮 キャベツときゅうりのサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	鱈・人参 キャベツ・きゅうり じゃが芋・玉ねぎ
7	木	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりと人参のサラダ じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鱈 きゅうり・人参 じゃが芋・玉ねぎ	23	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・青ねぎ
8	金	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草と人参のやわらか煮	うどん・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・青のり ほうれん草・人参	25	月	軟飯	そぼろあん ブロッコリーと人参のサラダ わかめスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参 わかめ
9	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参	26	火	うどん	煮込みうどん じゃが芋と人参のツナ煮 ほうれん草のおかか煮	うどん・わかめ ツナ・じゃが芋・人参 ほうれん草・かつお節
11	月	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	鱈・人参 ほうれん草 じゃが芋・わかめ・みそ	27	水	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のやわらか煮 麩と玉ねぎのすまし汁	鱈 三度豆・人参 麩・玉ねぎ・青ねぎ
12	火	軟飯	豆腐のツナ煮 きゅうりのおかか和え 小松菜と玉ねぎのすまし汁	豆腐・ツナ・人参 きゅうり・かつお節 小松菜・玉ねぎ	28	木	軟飯	豆腐のそぼろ煮 きゅうりのおかか煮 ほうれん草と人参のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり・かつお節 ほうれん草・人参
13	水	軟飯	なすのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 白菜とえのきのスープ	なす・鶏ミンチ・玉ねぎ かぼちゃ 白菜・えのき	29	金	軟飯	じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーのだし煮 豆腐とわかめのスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー 豆腐・わかめ
14	木	うどん	煮込みうどん 青のりポテト 小松菜の納豆和え	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 じゃが芋・青のり 小松菜・納豆	30	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参
15	金	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のやわらか煮 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鱈 三度豆・人参 じゃが芋・玉ねぎ					
16	土	軟飯	鱈のだし煮 ブロッコリーのおかか和え 人参と玉ねぎのすまし汁	鱈 ブロッコリー・かつお節 人参・玉ねぎ					