

## 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	土	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お汁	鱈・だし 三度豆・人参・だし じゃが芋・玉ねぎ・だし	18	火	軟飯	鱈のだし煮 キャベツのおかか煮 じゃが芋とほうれん草のお汁	鱈・だし キャベツ・かつお節・だし じゃが芋・ほうれん草・だし
3	月	軟飯	そぼろあん ブロッコリーのだし煮 わかめのお汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし ブロッコリー・だし わかめ・だし	19	水	うどん	みそ煮込みうどん かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのだし煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・みそ・だし かぼちゃ・砂糖・だし ブロッコリー・だし
4	火	軟飯	鱈と人参の一緒煮 きゅうりのおかか和え 麩と三つ葉のお汁	鱈・人参・だし きゅうり・かつお節・だし 麩・三つ葉・だし	20	木	軟飯	鮭のだし煮 三度豆のおかか和え なすと青ねぎのお汁	鮭・だし 三度豆・人参・かつお節・だし なす・青ねぎ・だし
5	水	軟飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のだし煮 玉ねぎと豆苗のお汁	鮭・だし キャベツ・人参・だし 玉ねぎ・豆苗・だし	21	金	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のだし煮 玉ねぎと人参のお汁	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし ほうれん草・だし 玉ねぎ・人参・だし
6	木	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草のおかか和え	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・だし じゃが芋・青のり・だし ほうれん草・かつお節・だし	22	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし
7	金	軟飯	鮭のだし煮 きゅうりと人参のおかか和え じゃが芋と玉ねぎのお汁	鮭・だし きゅうり・人参・かつお節・だし じゃが芋・玉ねぎ・だし	24	月	軟飯	鱈のだし煮 小松菜と人参のおかか煮 冬瓜と三つ葉のお汁	鱈・だし 小松菜・人参・かつお節・だし 冬瓜・三つ葉・だし
8	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参・醤油・だし	25	火	軟飯	豆腐のそぼろあん きゅうりのだし煮 玉ねぎと小松菜のお汁	豆腐・鶏ミンチ・人参・醤油・だし きゅうり・だし 玉ねぎ・小松菜・だし
10	月	軟飯	豆腐のツナあんかけ ほうれん草のだし煮 麩とわかめのお汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし ほうれん草・だし 麩・わかめ・だし	26	水	軟飯	豆腐とツナのほうれん草煮 ブロッコリーのだし煮 じゃが芋と玉ねぎのお汁	豆腐・ツナ・ほうれん草・醤油・だし ブロッコリー・だし じゃが芋・玉ねぎ・だし
11	火	軟飯	なすのそぼろ煮 小松菜のだし煮 じゃが芋と玉ねぎのお汁	鶏ミンチ・なす・人参・醤油・だし 小松菜・だし じゃが芋・玉ねぎ・だし	27	木	軟飯	カレーのだし煮 きゅうりと人参のだし煮 玉ねぎとキャベツのお汁	カレー・だし きゅうり・人参・だし 玉ねぎ・キャベツ・だし
12	水	軟飯	鱈のだし煮 三度豆のおかか和え じゃが芋と人参のお汁	鱈・だし 三度豆・かつお節・だし じゃが芋・人参・だし	28	金	うどん	わかめうどん じゃが芋のツナ和え ほうれん草のおかか和え	うどん・わかめ・人参・醤油・だし じゃが芋・ツナ・だし ほうれん草・かつお節・だし
13	木	軟飯	豆腐のそぼろあん ブロッコリーのだし煮 わかめと人参のお汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし ブロッコリー・だし わかめ・人参・だし	29	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし
14	金	軟飯	じゃが芋のツナ煮 大根と人参のおかか和え 白菜のお汁	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・だし 大根・人参・かつお節・だし 白菜・だし	31	月	軟飯	そぼろあん ブロッコリーのおかか和え わかめと玉ねぎのお汁	鶏ミンチ・人参・三度豆・醤油・だし ブロッコリー・かつお節・だし わかめ・玉ねぎ・だし
15	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 小松菜と玉ねぎのお汁	鱈・だし じゃが芋・人参・だし 小松菜・玉ねぎ・だし					
17	月		海の日						

※必要に応じて片栗粉（とろみ付け）を使用する場合があります。  
※離乳食は「かつおだし」を使用しています。