

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	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すまし汁	鱈・醤油・だし 三度豆・人参・醤油・だし じゃが芋・玉ねぎ・醤油・だし	18	火	軟飯	鱈のだし煮 キャベツのおかか煮 <small>じゃが芋とほうれん草のスープ/人参スティック</small>	鱈・醤油・だし キャベツ・かつお節・醤油・だし じゃが芋・ほうれん草・鶏ガラ/人参
3	月	軟飯	鶏ささみの中華煮 ブロッコリーのごま和え わかめスープ/人参スティック	ささみ・玉ねぎ・もやし・鶏ガラ ブロッコリー・ごま・醤油・だし わかめ・鶏ガラ/人参	19	水	うどん	みそ煮込みうどん かぼちゃの甘煮 <small>ブロッコリーのだし煮/胡瓜スティック</small>	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・みそ・だし かぼちゃ・醤油・砂糖・だし ブロッコリー・醤油・だし/胡瓜
4	火	軟飯	鶏肉と白ねぎのやわらか煮 きゅうりのおかか和え 麩と三つ葉のすまし汁/人参スティック	鶏むね肉・白ねぎ・醤油・砂糖・だし きゅうり・かつお節・醤油・だし 麩・三つ葉・醤油・だし/人参	20	木	軟飯	鮭のみそ煮 三度豆のおかか和え <small>もやしとなすのすまし汁/大根スティック</small>	鮭・みそ・だし 三度豆・人参・かつお節・醤油・だし もやし・なす・醤油・だし/大根
5	水	軟飯	鱈のだし煮 千切大根ののり和え 玉ねぎと豆苗のみそ汁/胡瓜スティック	鱈・醤油・だし 千切大根・人参・キャベツ・醤油・焼きのり・だし 玉ねぎ・豆苗・みそ・だし/胡瓜	21	金	パスタ	ツナとほうれん草のパスタ 青のりポテト <small>玉ねぎと人参のスープ/大根スティック</small>	パスタ・ツナ・ほうれん草・醤油・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし 玉ねぎ・人参・鶏ガラ/大根
6	木	うどん	煮込みうどん 青のりポテト <small>ほうれん草のおかか和え/人参スティック</small>	うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・うす揚げ・醤油・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし ほうれん草・かつお節・醤油・だし/人参	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 そうめん汁/じゃが芋スティック	鮭・醤油・だし きゅうり・人参・醤油・かつお節・だし そうめん・おくら・醤油・だし/じゃが芋	24	月	軟飯	鱈のだし煮 小松菜とツナのごま酢和え <small>冬瓜と三つ葉のすまし汁/じゃが芋スティック</small>	鱈・醤油・だし ツナ・小松菜・人参・ごま・醤油・酢 冬瓜・三つ葉・醤油・だし/じゃが芋
8	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参・醤油・だし	25	火	軟飯	豆腐のチャンプル風 きゅうりのだし煮 <small>玉ねぎと小松菜のすまし汁/人参スティック</small>	豆腐・鶏むね肉・もやし・醤油・ごま・かつお節・だし きゅうり・醤油・だし 玉ねぎ・小松菜・醤油・だし/人参
10	月	軟飯	豆腐のツナあんかけ ほうれん草のごま和え 麩とわかめのすまし汁/人参スティック	豆腐・ツナ・玉ねぎ・干し椎茸・醤油・だし ほうれん草・ごま・醤油・だし 麩・わかめ・醤油・だし/人参	26	水	軟飯	鶏ささみのほうれん草煮 ブロッコリーのごま和え <small>じゃが芋と玉ねぎのスープ/胡瓜スティック</small>	鶏ささみ・ほうれん草・人参・鶏ガラ・醤油 ブロッコリー・ごま・醤油・だし じゃが芋・玉ねぎ・鶏ガラ/胡瓜
11	火	軟飯	なすとささみのケチャップ煮 小松菜のごま酢和え <small>じゃが芋としめじのみそ汁/胡瓜スティック</small>	ささみ・なす・マカロニ・ケチャップ・醤油・砂糖 小松菜・ごま・醤油・酢・だし じゃが芋・しめじ・みそ・だし/胡瓜	27	木	軟飯	カレーのだし煮 キャベツと人参のサラダ <small>玉ねぎとしめじのスープ/胡瓜スティック</small>	カレー・醤油・だし キャベツ・人参・醤油・酢 玉ねぎ・しめじ・鶏ガラ/胡瓜
12	水	軟飯	鱈のだし煮 三度豆とうす揚げの煮物 <small>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁/人参スティック</small>	鱈・醤油・だし 三度豆・うす揚げ・醤油・砂糖・だし じゃが芋・玉ねぎ・みそ・だし・人参	28	金	うどん	ぎつねうどん じゃが芋のツナ和え <small>ほうれん草のおかか和え/人参スティック</small>	うどん・うす揚げ・わかめ・白ねぎ・だし・醤油 じゃが芋・ツナ・醤油・だし ほうれん草・かつお節・醤油・だし/人参
13	木	軟飯	豆腐のそぼろあん ブロッコリーともやしのナムル わかめスープ/人参スティック	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし ブロッコリー・もやし・ごま・鶏ガラ わかめ・鶏ガラ/人参	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 オクラと人参のおかか和え 白菜のみそ汁/大根スティック	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし オクラ・人参・かつお節・醤油・だし 白菜・みそ・だし/大根	31	月	軟飯	鶏と野菜のココロ煮 ブロッコリーのおかか和え <small>わかめと玉ねぎのすまし汁/胡瓜スティック</small>	鶏むね肉・人参・三度豆・里芋・椎茸・だし・醤油・砂糖 ブロッコリー・かつお節・醤油・だし わかめ・玉ねぎ・醤油・だし/胡瓜
15	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・醤油・だし じゃが芋・人参・醤油・だし 小松菜・玉ねぎ・醤油・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。