



7月 離乳食献立表(中期)

今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	土	軟飯	肉じゃが 小松菜とツナの煮物 麩と青菜のすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 小松菜・ツナ・醤油 麩・青菜・醤油	18	火	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 ブロッコリーと麩のおひたし じゃが芋と小松菜のみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 ブロッコリー・麩・醤油 じゃが芋・小松菜・みそ
3	月	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 ほうれん草ののり和え 大根とねぎのみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 ほうれん草・刻みのり・醤油 大根・ねぎ・みそ	19	水	軟飯	白身魚と玉ねぎの煮物 小松菜のポテリ煮 白菜と人参のスープ	カラスカレイ・玉ねぎ・醤油 小松菜・醤油 白菜・人参・醤油
4	火	軟飯	ひき肉と豆腐のとろみ煮 キャベツのうま煮 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ・豆腐・醤油・片栗粉 キャベツ・醤油 チンゲン菜・人参・醤油	20	木	軟飯	けんちん煮 ブロッコリー入りマッシュポテト 青菜とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・大根・人参・砂糖・醤油 じゃが芋・ブロッコリー・醤油 小松菜・わかめ・みそ
5	水	軟飯	白身魚のグリーンソース かぼちゃと玉ねぎの煮物 白菜と人参のスープ	白身魚・ほうれん草・醤油 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油 白菜・人参・醤油	21	金	うどん	野菜煮込みうどん 三度豆のおかか和え さつま芋の甘煮/ベイグドバナナ	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・醤油 三度豆・おかか・醤油 さつま芋/バナナ
6	木	軟飯	豆腐とかぼちゃの肉そぼろ煮 キャベツのおかか和え 麩とねぎのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・かぼちゃ・醤油 キャベツ・おかか・醤油 麩・ねぎ・みそ	22	土	軟飯	鮭の磯辺和え じゃが芋と人参の煮物 三度豆と玉ねぎのスープ	鮭・ほうれん草・のり じゃが芋・人参・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油
7	金	軟飯	鮭と青菜の磯辺和え 野菜のつぶつぶマッシュ きゅうりのスープ	鮭・ほうれん草・のり 人参・じゃが芋・三度豆・醤油 きゅうり・醤油	24	月	軟飯	いり豆腐 かぼちゃとブロッコリーのサラダ 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 ブロッコリー・かぼちゃ・醤油 麩・わかめ・醤油
8	土	軟飯	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 三度豆のくたくた煮 玉ねぎスープ	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 三度豆・醤油 玉ねぎ・わかめ・醤油	25	火	軟飯	高野豆腐とキャベツのみそ炒め ほうれん草のくず煮 豆腐とわかめのみそ汁	高野豆腐・キャベツ・人参・みそ ほうれん草・醤油・片栗粉 豆腐・わかめ・醤油
10	月	軟飯	ツナと野菜のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え 大根と人参のすまし汁	ツナ缶・玉ねぎ・じゃが芋・三度豆・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 大根・人参・醤油	26	水	軟飯	白身魚のおろし煮 じゃが芋と人参のやわらか煮 青菜と豆腐のみそ汁	白身魚・大根・ねぎ・醤油 じゃが芋・人参・醤油 ほうれん草・豆腐・みそ
11	火	軟飯	ひき肉とキャベツのトマト煮 なすのマッシュ ポテトスープ	鶏ミンチ・キャベツ・トマト・醤油 なす・玉ねぎ・醤油 じゃが芋・人参・わかめ・醤油	27	木	軟飯	ひき肉と野菜のふわふわ煮 小松菜のうま煮 じゃが芋スープ	鶏ミンチ・人参・麩・醤油 小松菜・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・醤油
12	水	軟飯	白身魚のスープ煮 ほうれん草のおかか煮 玉ねぎと豆腐のみそ汁	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ほうれん草・おかか・醤油 玉ねぎ・豆腐・みそ	28	金	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのやわらか煮 白菜と人参のすまし汁	高野豆腐・ほうれん草・醤油 キャベツ・醤油 白菜・人参・醤油
13	木	軟飯	豆腐のトマトミート和え 三度豆のポテリ煮 モロヘイヤのスープ	鶏ミンチ・豆腐・トマト・醤油 三度豆・醤油 モロヘイヤ・醤油	29	土	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 じゃが芋の煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	白身魚・ブロッコリー・醤油 じゃが芋・醤油 人参・玉ねぎ・醤油
14	金	軟飯	鶏と大根の五目煮 ポテト納豆 豆腐と水菜のすまし汁	鶏ミンチ・大根・人参・砂糖・醤油 納豆・じゃが芋・醤油 豆腐・水菜・醤油	31	月	軟飯	ひき肉と豆腐の炒め煮 ゆで野菜のおかか風味 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・三度豆・醤油 ブロッコリー・人参・おかか・醤油 麩・わかめ・みそ
15	土	軟飯	白身魚とじゃが芋のスープ煮 ほうれん草のおひたし 麩と青菜のみそ汁	白身魚・じゃが芋・玉ねぎ・人参・醤油 ほうれん草・醤油 麩・青菜・みそ					
17	月		海の日						



※適宜和風だしを使用します。