

7月 離乳食献立

日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱ゆ力となる食品	血や肉となる食品	からだの調子を整える食品	
1・22	おかゆ 鶏だんごとブロッコリー のケチャップ煮 チンゲン菜のスープ	米 じゃがいも	鶏ささみひき肉	玉ねぎ ケチャップ コーン缶 ブロッコリー チンゲン菜 人参	じゃがいものおやき
2・25	おかゆ 鮭とじゃがいもの煮付け ほうれん草のみそ汁	米 じゃがいも 小麦粉	鮭 赤みそ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ あさつき ひじき	ミルクパンケーキ
3・19	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のスープ	米	豆腐	大根 白菜 人参 もやし チンゲン菜 ねぎ どうもろこし	どうもろこしのおかゆ
4・18	豆乳パン ツナじゃが キャベツのスープ	米 じゃがいも 豆乳パン	ツナ水煮缶 赤みそ	レタス 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト コーン缶 キャベツ	みそがゆ
5・17	おかゆ 鶏だんごのトマト煮 そうめんのすまし汁 5：バナナとメロン 17：バナナ	米	鶏ささみひき肉	玉ねぎ パプリカ トマト缶 ケチャップ きゅうり 人参 メロン	5：食パン 17：メロン 米せんべい
6・20	ツナと野菜の雑炊 キャベツとにんじんのスープ	米	ツナ水煮缶	ねぎ もやし 人参 コーン缶 きゅうり キャベツ	米せんべい
8・26	おかゆ 春雨のそぼろ煮 コーンとわかめのスープ	米 春雨	鶏ささみひき肉 きな粉	玉ねぎ 人参 わかめ コーン缶	きな粉がゆ
9・23	おかゆ 鶏肉じゃが なすと豆腐のみそ汁	米 じゃがいも 小麦粉	鶏ささみひき肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ なす バナナ	バナナパンケーキ
10・24	トマトとツナの煮込みパスタ かぼちゃの豆乳スープ メロン	米 スパゲッティ	ツナ水煮缶 きな粉 豆乳	トマト 玉ねぎ ほうれん草 ケチャップ 南瓜 メロン	きな粉がゆ
11・30	おかゆ メカジキのトマト煮 冬瓜のみそ汁	米 うどん	メカジキ 合わせみそ	トマト 玉ねぎ 人参 冬瓜 あさつき	煮込みうどん
12・31	おかゆ 豆腐とほうれん草のそぼろ煮 チンゲン菜のスープ	米 食パン	豆腐 鶏ささみひき肉	人参 ほうれん草 チンゲン菜 玉ねぎ	食パン
13・27	ツナと野菜の雑炊 もやしのスープ ヨーグルト	米	ツナ水煮缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし 青のり	青のりがゆ
16・29	おかゆ 和風マーボー豆腐 なすのすまし汁	米 食パン	豆腐 鶏ささみひき肉	玉ねぎ 人参 ねぎ なす	食パン

※献立は後期食です。初期・中期は段階に合わせて調理します。

※中期から、かつおの削り節でとただしを使用しています。

※献立は変更になる場合があります。 ※必要に応じ片栗粉を使用します。