

7月

離乳食献立

日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	からだの調子を整える食品	
1・21	おかゆ 和風マーボーなす わかめスープ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 豆腐 赤みそ 牛乳	なす 人参 ねぎ ピーマン 玉ねぎ わかめ コーン缶	ミルクパンケーキ
2・16	豆乳パン 鶏だんごと夏野菜のトマトスープ 蒸しかぼちゃ	米 豆乳パン	鶏ささみひき肉	人参 玉ねぎ なす スッキーニ トマト缶 ケチャップ かぼちゃ 青のり	青のりがゆ
3・17	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのスープ	米 じゃがいも	鶏ささみひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー	じゃがもち
4・18	ツナと野菜の雑炊 4：小松菜のすまし汁 18：さつまいものスープ	米 さつまいも	ツナ水煮缶 赤みそ	わかめ ねぎ 小松菜 人参 もやし	4：米せんべい 18：みそがゆ
6・24	おかゆ 鶏じゃが チンゲン菜のすまし汁	米 じゃがいも マカロニ	鶏ささみひき肉 きな粉	玉ねぎ キャベツ スッキーニ 人参 もやし ねぎ チンゲン菜	マカロニきな粉
7	ツナトマト丼 そうめんスープ	米 そうめん 小麦粉	ツナ水煮缶 牛乳	玉ねぎ レタス トマト コーン缶 人参 ひじき きゅうり	ミルクパンケーキ
8・23	おかゆ メカジキの青菜あんかけ 玉ねぎのみそ汁	米	メカジキ 合わせみそ	ねぎ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ あさつき とうもろこし	とうもろこしがゆ
9・27	鶏そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 9：すいか	米 食パン	鶏ささみひき肉 豆腐	もずく 人参 ピーマン すいか コーン缶 ほうれん草 もやし	食パン
10・22	ツナの煮込みスパゲッティ マッシュポテト レタスとスッキーニのスープ	米 じゃがいも スパゲッティ	ツナ水煮缶 しらす干し	玉ねぎ スッキーニ レタス 玉ねぎ なす	しらすがゆ
11・25	ツナの雑炊 キャベツのすまし汁	米	ツナ水煮缶	ねぎ もやし 人参 コーン缶 キャベツ きゅうり	米せんべい
13・28	おかゆ 鶏じゃが 豆乳コーンスープ	米 うどん じゃがいも	鶏ささみひき肉 豆乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	煮込みうどん
14・29	おかゆ なすとトマトのそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	米	鶏ささみひき肉	玉ねぎ なす トマト缶 トマト ほうれん草 メロン	メロン 米せんべい
15・30	おかゆ かれいとじゃがいもの煮付け 冬瓜スープ	米 じゃがいも 食パン	かれい	キャベツ きゅうり 人参 冬瓜 玉ねぎ あさつき	食パン
31	おかゆ 鶏だんごのケチャップ煮 わかめスープ	米 春雨 小麦粉	鶏ささみひき肉 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン コーン缶 ブロッコリー ケチャップ ねぎ わかめ	ミルクパンケーキ

※献立は後期食になります。初期・中期食は段階に合わせ調理します。 ※献立は変更になる場合があります。
※中期食から、かつおの削り節でとっただしを使用しています。 ※必要に応じ片栗粉を使用します。
※調味料は中期食から砂糖・しょうゆ・みそ、後期食からケチャップを使用します。