

7 月離乳食献立表(後期食)

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
1・15・29	火	3倍粥 魚の煮物 冬瓜のそぼろ煮(1日:なす) きやべつと人参の煮物 みそ汁(ほうれん草・麩)	米 白身魚、塩、片栗粉 冬瓜(なす)、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 きやべつ、人参、塩、片栗粉 ほうれん草、麩、みそ	3倍粥 ひき肉と人参の煮物 かぼちゃの煮物 くだもの すまし汁(玉ねぎ・もやし)	米 豚ひき肉、人参、みそ、片栗粉 かぼちゃ くだもの 玉ねぎ、もやし、塩、しょうゆ
2・16・30	水	3倍粥 ひき肉と玉ねぎの煮物 じゃがいもの煮物 三色煮 すまし汁(きやべつ・人参)	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、みそ、片栗粉 じゃがいも、塩 もやし、きゅうり、人参、しょうゆ、片栗粉 きやべつ、人参、塩、しょうゆ	3倍粥 魚の野菜あんかけ 人参のしょうゆ煮 くだもの みそ汁(ねぎ・麩)	米 白身魚、きやべつ、人参、しょうゆ、片栗粉 人参、しょうゆ くだもの ねぎ、麩、みそ
3・17・31	木	3倍粥 鮭の煮物 人参の煮物 小松菜ときやべつの煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米 鮭、塩、片栗粉 人参、しょうゆ、片栗粉 小松菜、きやべつ、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、わかめ、みそ	煮込みうどん 豆腐のみそ煮 茹でブロッコリー くだもの	乾うどん、きやべつ、人参、しょうゆ 豆腐、みそ、片栗粉 ブロッコリー、塩 くだもの
4・18	金	3倍粥 夏野菜のミルク煮 ぶどう豆 ズッキーニと人参のコロコロ煮 すまし汁(きやべつ・麩)	米 豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳、塩、片栗粉 大豆、干しぶどう、砂糖、しょうゆ ズッキーニ、人参、塩、片栗粉 きやべつ、玉ねぎ、塩、しょうゆ	3倍粥 魚の煮物 じゃがいもの青のり煮 くだもの みそ汁(なす・人参)	米 白身魚、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、青のり、塩 くだもの なす、人参、みそ
5・19	土	3倍粥 魚の青のり煮 高野豆腐の煮物 小松菜と人参の煮物 みそ汁(なす・玉ねぎ)	米 白身魚、青のり、塩、片栗粉 高野豆腐、しょうゆ、片栗粉 小松菜、人参、塩、片栗粉 なす、玉ねぎ、みそ	3倍粥 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物 くだもの すまし汁(きやべつ・人参)	米 豆腐、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、塩 くだもの きやべつ、人参、塩、しょうゆ
7	月	煮込みそうめん 魚のみそ煮 さつまいもの煮物 三色煮	そうめん、人参、玉ねぎ、しょうゆ 白身魚、みそ、片栗粉 さつまいも きゅうり、きやべつ、わかめ、塩、片栗粉	3倍粥 ひき肉ときやべつの煮物 かぼちゃの煮物 くだもの すまし汁(人参・わかめ)	米 豚ひき肉、きやべつ、みそ、片栗粉 かぼちゃ くだもの 人参、わかめ、塩、しょうゆ
8・22	火	3倍粥 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 トマトときゅうりの煮物 すまし汁(きやべつ・ほうれん草)	米 豆腐、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ トマト、きゅうり、塩、片栗粉 きやべつ、ほうれん草、塩、しょうゆ	3倍粥 魚の煮物 人参のしょうゆ煮 くだもの みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも)	米 白身魚、塩、片栗粉 人参、しょうゆ、片栗粉 くだもの 玉ねぎ、じゃがいも、みそ
9・23	水	納豆粥 魚の煮物 なすと人参の煮物 きやべつときゅうりの煮物 みそ汁(冬瓜・ねぎ)	米 白身魚、塩、片栗粉 なす、人参、しょうゆ、片栗粉 きやべつ、きゅうり、しょうゆ、片栗粉 冬瓜、ねぎ、みそ	3倍粥 ひき肉と玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 くだもの すまし汁(人参・きやべつ)	米 豚ひき肉、玉ねぎ、みそ、片栗粉 さつまいも くだもの 人参、きやべつ、塩、しょうゆ
10	木	3倍粥 豆腐の煮物 じゃがいもの味噌煮 三色煮 すまし汁(きやべつ・もやし)	米 豆腐、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、みそ きやべつ、人参、ほうれん草、塩、片栗粉 きやべつ、玉ねぎ、塩、しょうゆ	3倍粥 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 くだもの すまし汁(きやべつ、もやし)	米 白身魚、みそ、片栗粉 かぼちゃ くだもの きやべつ、もやし、塩、しょうゆ
11・25	金	3倍粥 鶏団子のトマト煮 人参とひじきの煮物 きやべつときゅうりの煮物 すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	米 鶏ひき肉、玉ねぎ、豆腐、パン粉、トマト、塩、片栗粉 人参、ひじき、しょうゆ、片栗粉 きやべつ、きゅうり、塩、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、塩、しょうゆ	3倍粥 魚の煮物 茹でブロッコリー くだもの みそ汁(ほうれん草・わかめ)	米 白身魚、しょうゆ、片栗粉 ブロッコリー、塩 くだもの ほうれん草、わかめ、みそ
12・26	土	3倍粥 豆腐のしらすあんかけ 人参のしょうゆ煮 野菜のみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・麩)	米 豆腐、しらす、塩、片栗粉 人参、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、きやべつ、みそ、片栗粉 玉ねぎ、麩、塩、しょうゆ	3倍粥 ひき肉と玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 くだもの スープ(玉ねぎ・人参)	米 豚ひき肉、玉ねぎ、みそ、片栗粉 さつまいも くだもの 玉ねぎ、人参、塩
14・28	金	なすのミートうどん 金時豆の煮物 きやべつときゅうりの煮物 スープ(わかめ・ねぎ)	乾うどん、鶏ひき肉、なす、玉ねぎ、みそ、片栗粉 金時豆、砂糖、しょうゆ きやべつ、きゅうり、塩、片栗粉 わかめ、ねぎ、塩	3倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 くだもの みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米 豆腐、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ くだもの じゃがいも、玉ねぎ、みそ
24	木	あけぼの粥 豆腐の煮物 じゃがいもの青のり煮 きやべつときゅうりの煮物 スープ(ねぎ・人参) バナナ	米、人参 豆腐、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、青のり、塩、片栗粉 きやべつ、きゅうり、みそ、片栗粉 ねぎ、人参、塩	3倍粥 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 くだもの すまし汁(きやべつ、もやし)	米 白身魚、みそ、片栗粉 かぼちゃ くだもの きやべつ、もやし、塩、しょうゆ

📅 今月の誕生会は24日(木)です 📅

※献立は材料の都合により変わることがあります。