

# 7月離乳食献立表



	中期		後期	
	献立名	材料名	献立名	材料名
1 水	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 じゃが芋・玉葱・わかめ・醤油	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 じゃが芋・人参・キャベツ・玉葱・わかめ・葱・味噌
2 木	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 カレー・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 南瓜・玉葱・わかめ・醤油	米粥 さわらのごま焼き 野菜の煮物 南瓜の味噌汁	米 さわら・ごま・醤油・みりん 人参・醤油・砂糖 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌
3 金	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 モロヘイヤ・玉葱・豆腐・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 モロヘイヤの味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 モロヘイヤ・人参・玉葱・葱・豆腐・味噌
4 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 人参の味噌汁	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 人参・玉葱・えのき・わかめ・ねぎ・味噌
6 月	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 麩の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 汁麩・玉葱・キャベツ・えのき・わかめ・味噌
7 火	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 なす・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏の梅しそ焼き 野菜の煮物 スープ	米 鶏もも肉・醤油・大葉・梅干し 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 なす・玉葱・わかめ・醤油
8 水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 カレー・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 冬瓜・玉葱・わかめ・醤油	米粥 カレーのサクサク焼き 野菜の煮物 冬瓜の味噌汁	米 カレー・塩・パン粉・パセリ粉・ウスター・ケチャップ 人参・醤油・砂糖 冬瓜・玉葱・人参・えのき・わかめ・葱・味噌
9 木	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 わかめ・人参・玉葱・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 わかめの味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 わかめ・人参・玉葱・キャベツ・葱・味噌
10 金	米粥 金時豆の煮物 野菜の煮物 スープ	米 金時豆・醤油・砂糖 人参・チンゲン菜・醤油・砂糖 人参・胡瓜・玉葱・醤油	米粥 金時豆煮 野菜の煮物 スープ	米 金時豆・醤油・砂糖 人参・チンゲン菜・醤油・砂糖 人参・胡瓜・玉葱・醤油
11 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・豆腐・キャベツ・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 えのきの味噌汁	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 えのき・玉葱・葱・豆腐・キャベツ・味噌
13 月	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・わかめ・人参・醤油	米粥 鶏レバーのケチャップ煮 野菜の煮物 スープ	米 鶏レバー・ケチャップ・砂糖・ウスター 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・わかめ・人参・醤油
14 火	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 玉葱・人参・キャベツ・醤油	米粥 チーズハンバーグ 野菜の煮物 スープ	米 合挽肉・玉葱・パン粉・塩・ウスター・ケチャップ・砂糖・ピザチーズ 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 玉葱・人参・キャベツ・醤油
15 水	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・わかめ・豆腐・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 じゃが芋のおかか煮 すまし汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・醤油・酒・砂糖・かつお節 えのき・玉葱・わかめ・葱・豆腐・薄口醤油

★献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 ☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
 ☆今日は旬の食材としてなす、おくら、モロヘイヤ、冬瓜、胡瓜などを取り入れています。  
 ☆調味料の中の「酒」は料理酒（アルコール度12%）を使用しています。

	中期		後期	
	献立名	材料名	献立名	材料名
16 木	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 カレー・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・わかめ・胡瓜・醤油	米粥 鮭のみりん漬け焼き 野菜の煮物 スープ	米 鮭・酒・みりん・醤油 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・わかめ・胡瓜・醤油
17 金	<b>乳児わくわくフェスタ</b>			
18 土	煮込みうどん じゃこ煮 野菜の煮物	うどん・人参・玉葱・キャベツ しらす・醤油・砂糖 南瓜・醤油・砂糖	煮込みうどん じゃこ煮 南瓜の煮物	うどん・人参・玉葱・キャベツ しらす・醤油・砂糖 南瓜・砂糖・醤油
20 月	<b>海の日</b>			
21 火	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・豆腐・キャベツ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 しめじの味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 しめじ・玉葱・葱・豆腐・キャベツ・味噌
22 水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 カレー・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 さつまいも・玉葱・キャベツ・醤油	米粥 さわらのゆかりマヨ焼き 野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	米 さわら・醤油・みりん・しそふりかけ・マヨネーズ 人参・醤油・砂糖 さつまいも・玉葱・キャベツ・葱・味噌
23 木	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・モロヘイヤ・醤油・砂糖 豆腐・玉葱・わかめ・醤油	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 豆腐の味噌汁	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・モロヘイヤ・醤油・砂糖 豆腐・玉葱・しめじ・わかめ・葱・味噌
24 金	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉葱・人参・キャベツ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 コンソメポテト スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・青のり・コンソメ・塩 玉葱・人参・キャベツ・醤油
25 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 豆腐・人参・玉葱・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 豆腐・人参・玉葱・醤油
27 月	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏のかば焼き風 野菜の煮物 スープ	米 鶏もも肉・醤油・みりん・酒・砂糖 人参・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油
28 火	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 カレー・醤油・砂糖 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 なす・玉葱・人参・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 カレー・醤油・砂糖 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 なす・玉葱・人参・醤油
29 水	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 南瓜・醤油・砂糖 人参・玉葱・おくら・醤油	米粥 麩の煮物 南瓜のチーズ焼き スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 南瓜・ピザチーズ・パセリ粉 人参・玉葱・おくら・醤油
30 木	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 じゃが芋・玉葱・キャベツ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 じゃが芋・玉葱・キャベツ・醤油
31 金	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・冬瓜・醤油・砂糖 おくら・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 おからの味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・冬瓜・醤油・砂糖 おくら・人参・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌

