

7月 離乳食献立予定表

	前期	中期(7~9ヶ月)		後期(10ヶ月~1歳)	
日	材料	献立	材料	献立	材料
1					
2	人参 キャベツ きゅうり	ビーフ汁	豚肉 人参 しいたけ キャベツ ビーフン	ビーフ汁 人参きんぴら	豚肉 人参 しいたけ キャベツ ビーフン ねぎ ツナ 玉子 きゅうり
3	玉ねぎ 麩 豆腐	やわらか肉だんご	合いびき肉 玉ねぎ サラダチーズ 玉子 コーン ミントマト	肉だんご ミントマト みそ汁	合いびき肉 玉ねぎ サラダチーズ 玉子 コーン ミントマト ピーマン わかめ
4	人参 ごぼう 大豆 里芋	野菜の含め煮	鶏肉 人参 ごぼう 大豆 しいたけ 里芋 モロッコ豆	筑前煮 みそ汁	鶏肉 人参 ごぼう 大豆 しいたけ 里芋 モロッコ豆 わかめ 豆腐 油揚げ
5	鯛 大根 人参	白身魚のみぞれ煮	鯛 大根 人参 とうふ えのき	白身魚のみぞれ煮 みそ汁	鯛 大根 人参 とうふ えのき わかめ
6	人参 鶏ささみ 玉ねぎ	そうめん汁	そうめん 人参 玉子 オクラ 鶏肉	そうめん汁 鶏肉とピーマンの煮物	そうめん 人参 玉子 オクラ 鶏肉 ピーマン
7	人参 ごぼう	五目雑炊	米 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ	五目雑炊	米 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ
8					
9	人参 大根 里芋	ひじき煮	鶏肉 人参 さといも ひじき ごぼう	豚汁 ひじき煮	豚肉 人参 こんにゃく ごぼう 大根 厚揚げ 里芋 鶏肉 ひじき 油揚げ
10	人参 ごぼう 鯛	鮭のきのこあんかけ やわらか野菜スティック	鮭 しめじ えのき きゅうり 人参	鮭のきのこあんかけ やわらか野菜スティック	鮭 しめじ えのき きゅうり 人参 ごぼう
11	玉ねぎ じゃがいも キャベツ	ひき肉入りじゃがいものマッシュ	合いびき肉 玉ねぎ じゃがいも ミントマト	コロケック ミントマト みそ汁	合いびき肉 玉ねぎ じゃがいも 玉子 キャベツ トマト わかめ 豆腐 油揚げ
12	白身魚 人参 キャベツ	春雨スープ	さわら 春雨 人参 キャベツ 小ねぎ	鯖の照り焼き 春雨スープ	さわら 春雨 人参 キャベツ 小ねぎ もやし きゅうり
13	人参 玉ねぎ 鶏ささみ	野菜入りスクランブルエッグ	鶏ささみ 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 玉子	厚焼き玉子 みそ汁	鶏ささみ 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 玉子 わかめ 油揚げ
14	食パン	バナナサンド	食パン パナナ	バナナサンド	食パン パナナ
15					
16	海の日				
17	玉ねぎ 人参 しいたけ 鶏ささみ	親子煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 玉子 ねぎ	親子煮 ごぼうスティック	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 玉子 ねぎ ごぼう
18	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	かぼちゃのそぼろあん	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ グリーンピース	かぼちゃのそぼろあん みそ汁	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ グリーンピース わかめ 豆腐
19	人参 きゅうり 豆腐	スパゲティサラダ	スパゲティ 人参 きゅうり たまご 玉ねぎ	白身魚の天ぷら スパゲティサラダ みそ汁	鯛 スパゲティ 人参 きゅうり 玉子 たまご キャベツ
20	クリームコーン かぼちゃ 玉ねぎ	夏野菜グラタン	鶏肉 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ ピーマン トマト	夏野菜グラタン コーンスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ ピーマン トマト クリームコーン
21	うどん	わかめうどん	うどん麺 わかめ 玉子	わかめうどん	うどん麺 わかめ たまご かまぼこ 小ねぎ
22					
23	玉ねぎ 人参 じゃがいも	ポトフ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす オクラ トマト	ポトフ ツナサラダ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす オクラ トマト ツナ きゅうり コーン
24	玉ねぎ 人参 ミントマト	鮭の野菜あんかけ	鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン	鮭の野菜あんかけ すまし汁	鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン ミントマト わかめ 麩
25	なす 人参 玉ねぎ	なすのとろとろ煮	豚肉 玉ねぎ 人参 なす ピーマン	なすのみそ炒め すまし汁	豚肉 玉ねぎ 人参 なす ピーマン 豆腐 しめじ
26	豆腐 たまねぎ 人参 レタス	豆腐ハンバーグ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 玉子	豆腐ハンバーグ みそ汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 玉子 レタス じゃがいも
27	キャベツ 人参 きゅうり	レバーと野菜のコンソメ煮 納豆	豚レバー 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 納豆	レバーと野菜のコンソメ煮 納豆 みそ汁	豚レバー 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 納豆 わかめ 豆腐
28	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 グリーンピース	リゾット	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース	リゾット	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース
29					
30	じゃがいも トマト 大豆 人参	ポークビーンズ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大豆 グリーンピース	ポークビーンズ かぼちゃサラダ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 大豆 グリーンピース かぼちゃ きゅうり
31	玉ねぎ 人参 じゃがいも	肉じゃが	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも さやいんげん	肉じゃが みそ汁	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも さやいんげん わかめ 豆腐 油揚げ

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。