


# 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月  | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・じゃが芋・醤油・砂糖<br>玉葱・キャベツ・わかめ・醤油  | 米粥<br>鶏の甘辛煮<br>野菜の煮物<br>スープ         | 米<br>鶏もも肉・生姜・醤油・酒・砂糖<br>人参・じゃが芋・醤油・砂糖<br>玉葱・キャベツ・わかめ・醤油             |
| 2火  | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>じゃが芋・玉葱・わかめ・醤油   | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>じゃが芋の味噌汁  | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>じゃが芋・人参・玉葱・わかめ・葱・味噌          |
| 3水  | 米粥<br>白身魚の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ   | 米<br>かれい・醤油・砂糖<br>人参・冬瓜・醤油・砂糖<br>キャベツ・玉葱・わかめ・醤油         | 米粥<br>かれいの葱塩焼き<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>スープ | 米<br>かれい・塩・醤油・みりん・酒・葱<br>冬瓜・鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>キャベツ・玉葱・わかめ・醤油         |
| 4木  | 米粥<br>麩の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ   | 米<br>汁麩・醤油・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>南瓜・玉葱・トマト・醤油          | 米粥<br>麩の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ          | 米<br>汁麩・醤油・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>南瓜・玉葱・トマト・醤油                      |
| 5金  | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・モロヘイヤ・醤油・砂糖<br>玉葱・キャベツ・おくら・醤油 | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>春雨スープ     | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・モロヘイヤ・醤油・砂糖<br>春雨・人参・玉葱・おくら・もやし・中華だし・塩・ごま |
| 6土  | 煮込みうどん<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物  | うどん・玉葱・人参・キャベツ・醤油<br>しらす・醤油・砂糖<br>南瓜・醤油・砂糖              | 煮込みうどん<br>じゃこ煮<br>南瓜の煮物             | うどん・玉葱・人参・キャベツ・醤油<br>しらす・醤油・砂糖<br>南瓜・砂糖・醤油                          |
| 8月  | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・醤油・砂糖<br>南瓜・玉葱・わかめ・醤油          | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>南瓜の味噌汁    | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・醤油・砂糖<br>南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌                |
| 9火  | 米粥<br>白身魚の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ   | 米<br>かれい・醤油・砂糖<br>人参・なす・醤油・砂糖<br>玉葱・豆腐・わかめ・醤油           | 米粥<br>白身魚の煮物<br>野菜の煮物<br>すまし汁       | 米<br>かれい・醤油・砂糖<br>人参・なす・醤油・砂糖<br>玉葱・えのき・豆腐・わかめ・葱・醤油                 |
| 10水 | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・南瓜・醤油・砂糖<br>わかめ・玉葱・キャベツ・醤油    | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>南瓜のきんぴら<br>わかめの味噌汁 | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>南瓜・人参・砂糖・醤油・ごま<br>わかめ・玉葱・キャベツ・葱・味噌           |
| 11木 | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>スープ   | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・じゃが芋・醤油・砂糖<br>玉葱・人参・わかめ・醤油         | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>スープ          | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・じゃが芋・醤油・砂糖<br>玉葱・人参・わかめ・醤油                     |
| 12金 | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・小松菜・醤油・砂糖<br>冬瓜・玉葱・わかめ・醤油      | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>冬瓜の味噌汁    | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・小松菜・醤油・砂糖<br>冬瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌            |
| 13土 | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>スープ   | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>玉葱・豆腐・わかめ・醤油         | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>えのきの味噌汁      | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>えのき・玉葱・豆腐・もやし・葱・味噌               |
| 15月 |  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">海の日</span>  |   |                                     |   |

★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。  
 ★マヨネーズは卵乳不使用のものを使用しています。  
 ☆今月は旬の食材としてなす、おくら、モロヘイヤ、レタス、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火 | 米粥<br>豆腐の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ   | 米<br>豆腐・醤油・砂糖<br>人参・醤油・砂糖<br>人参・玉葱・豆腐・醤油             | 米粥<br>鶏の西京焼き<br>野菜の煮物<br>中華スープ        | 米<br>鶏もも肉・味噌・みりん・砂糖・マヨネーズ<br>人参・醤油・砂糖<br>豆腐・人参・玉葱・もやし・葱・中華だし・醤油            |
| 17水 | 米粥<br>白身魚の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>かれい・醤油・砂糖<br>人参・南瓜・醤油・砂糖<br>玉葱・なす・人参・醤油         | 米粥<br>かれいの照り焼き<br>野菜の煮物<br>スープ        | 米<br>かれい・醤油・みりん<br>人参・南瓜・醤油・砂糖<br>玉葱・なす・人参・醤油                              |
| 18木 | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>レタス・人参・玉葱・醤油 | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>えのきスープ      | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>えのき・レタス・人参・玉葱・中華だし・塩               |
| 19金 | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>玉葱・胡瓜・わかめ・醤油  | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>豆腐の味噌汁      | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌                  |
| 20土 | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>スープ    | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・醤油・砂糖<br>豆腐・人参・玉葱・醤油            | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>にら中華スープ        | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・醤油・砂糖<br>豆腐・にら・人参・玉葱・もやし・中華だし・醤油                      |
| 22月 | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>玉葱・なす・人参・醤油  | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>えのきの味噌汁     | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>えのき・玉葱・なす・豆腐・葱・味噌                  |
| 23火 | 米粥<br>金時豆の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>金時豆・醤油・砂糖<br>人参・醤油・砂糖<br>キャベツ・人参・わかめ・醤油         | 米粥<br>金時豆煮<br>野菜の煮物<br>スープ            | 米<br>金時豆・砂糖・醤油<br>人参・醤油・砂糖<br>キャベツ・人参・わかめ・醤油                               |
| 24水 | 米粥<br>白身魚の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>かれい・醤油・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>モロヘイヤ・玉葱・胡瓜・醤油    | 米粥<br>さわらのかば焼き風<br>野菜の煮物<br>モロヘイヤの味噌汁 | 米<br>さわら・小麦粉・油・醤油・みりん・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>モロヘイヤ・人参・えのき・玉葱・豆腐・葱・味噌       |
| 25木 | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・小松菜・醤油・砂糖<br>キャベツ・人参・わかめ・醤油 | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ         | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・小松菜・醤油・砂糖<br>キャベツ・人参・わかめ・醤油                       |
| 26金 | 米粥<br>麩の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ    | 米<br>汁麩・醤油・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>なす・玉葱・わかめ・醤油       | 米粥<br>麩の煮物<br>野菜の煮物<br>なすの味噌汁         | 米<br>汁麩・醤油・砂糖<br>人参・キャベツ・醤油・砂糖<br>なす・玉葱・豆腐・わかめ・葱・味噌                        |
| 27土 | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>スープ    | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・醤油・砂糖<br>人参・玉葱・じゃが芋・醤油          | 米粥<br>じゃこ煮<br>野菜の煮物<br>具だくさん汁         | 米<br>しらす・醤油・砂糖<br>人参・醤油・砂糖<br>豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・葱・味噌                           |
| 29月 | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・南瓜・醤油・砂糖<br>なす・玉葱・胡瓜・醤油     | 米粥<br>鶏だんごの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ         | 米<br>鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・南瓜・醤油・砂糖<br>なす・玉葱・胡瓜・醤油                           |
| 30火 | 米粥<br>白身魚の煮物<br>野菜の煮物<br>スープ  | 米<br>かれい・醤油・砂糖<br>人参・冬瓜・醤油・砂糖<br>なす・玉葱・人参・醤油         | 米粥<br>かれいの照り焼き<br>野菜の煮物<br>スープ        | 米<br>かれい・葱・醤油・酒・みりん<br>人参・冬瓜・醤油・砂糖<br>なす・玉葱・人参・醤油                          |
| 31水 | 米粥<br>鶏ささみの煮物<br>野菜の煮物<br>スープ | 米<br>鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉<br>人参・南瓜・醤油・砂糖<br>汁麩・玉葱・わかめ・醤油   | 米粥<br>なすと豚肉の塩だれ炒め<br>野菜の煮物<br>麩の味噌汁   | 米<br>豚ばら肉・なす・玉葱・葱・中華だし・醤油・砂糖・レモン汁・片栗粉<br>人参・南瓜・醤油・砂糖<br>汁麩・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌 |