

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 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・じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油	米粥 鶏の甘辛煮 野菜の煮物 スープ	米 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・砂糖 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油
2火	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 じゃが芋・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 じゃが芋・人参・玉葱・わかめ・葱・味噌
3水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・冬瓜・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油	米粥 かれいの葱塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ スープ	米 かれい・塩・醤油・みりん・酒・葱 冬瓜・鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油
4木	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 南瓜・玉葱・トマト・醤油	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 南瓜・玉葱・トマト・醤油
5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・モロヘイヤ・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・おくら・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 春雨スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・モロヘイヤ・醤油・砂糖 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 じゃこ煮 野菜の煮物	うどん・玉葱・人参・キャベツ・醤油 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・玉葱・人参・キャベツ・醤油 しらす・醤油・砂糖 南瓜・砂糖・醤油
8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・醤油・砂糖 南瓜・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 南瓜の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌
9火	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・なす・醤油・砂糖 玉葱・豆腐・わかめ・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 すまし汁	米 かれい・醤油・砂糖 人参・なす・醤油・砂糖 玉葱・えのき・豆腐・わかめ・葱・醤油
10水	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・南瓜・醤油・砂糖 わかめ・玉葱・キャベツ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 南瓜のきんぴら わかめの味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 南瓜・人参・砂糖・醤油・ごま わかめ・玉葱・キャベツ・葱・味噌
11木	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・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・じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油
12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 人参・小松菜・醤油・砂糖 冬瓜・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 冬瓜の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 冬瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌
13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・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・豆腐・わかめ・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・キャベツ・醤油・砂糖 えのき・玉葱・豆腐・もやし・葱・味噌
15月	<h2 style="color: red;">海の日</h2>			

★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 豆腐の煮物 野菜の煮物 スープ	米 豆腐・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 人参・玉葱・豆腐・醤油	米粥 鶏の西京焼き 野菜の煮物 中華スープ	米 鶏もも肉・味噌・みりん・砂糖・マヨネーズ 人参・醤油・砂糖 豆腐・人参・玉葱・もやし・葱・中華だし・醤油
17水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・南瓜・醤油・砂糖 玉葱・なす・人参・醤油	米粥 かれいの照り焼き 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・みりん 人参・南瓜・醤油・砂糖 玉葱・なす・人参・醤油
18木	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 レタス・人参・玉葱・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 えのきスープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 えのき・レタス・人参・玉葱・中華だし・塩
19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 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・胡瓜・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 豆腐の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌
20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 にら中華スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 豆腐・にら・人参・玉葱・もやし・中華だし・醤油
22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・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・なす・人参・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 えのきの味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 えのき・玉葱・なす・豆腐・葱・味噌
23火	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・醤油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・醤油	米粥 金時豆煮 野菜の煮物 スープ	米 金時豆・砂糖・醤油 人参・醤油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・醤油
24水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 モロヘイヤ・玉葱・胡瓜・醤油	米粥 さわらのかば焼き風 野菜の煮物 モロヘイヤの味噌汁	米 さわら・小麦粉・油・醤油・みりん・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 モロヘイヤ・人参・えのき・玉葱・豆腐・葱・味噌
25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・小松菜・醤油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・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・小松菜・醤油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・醤油
26金	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 なす・玉葱・わかめ・醤油	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 なすの味噌汁	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 なす・玉葱・豆腐・わかめ・葱・味噌
27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 人参・玉葱・じゃが芋・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 具だくさん汁	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・葱・味噌
29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・南瓜・醤油・砂糖 なす・玉葱・胡瓜・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・南瓜・醤油・砂糖 なす・玉葱・胡瓜・醤油
30火	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・冬瓜・醤油・砂糖 なす・玉葱・人参・醤油	米粥 かれいの照り焼き 野菜の煮物 スープ	米 かれい・葱・醤油・酒・みりん 人参・冬瓜・醤油・砂糖 なす・玉葱・人参・醤油
31水	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・南瓜・醤油・砂糖 汁麩・玉葱・わかめ・醤油	米粥 なすと豚肉の塩だれ炒め 野菜の煮物 麩の味噌汁	米 豚ばら肉・なす・玉葱・葱・中華だし・醤油・砂糖・レモン汁・片栗粉 人参・南瓜・醤油・砂糖 汁麩・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌