



7月離乳食献立表



日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ほうれん草の煮物	ささみ	みそ	米	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草	みそ	米	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草
2	木	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ 大根煮	鰯	みそ	米	人参 大根 人参 大根	みそ	米	人参 大根 人参 大根
3	金	お粥 みそ汁 鶏ひき肉のあんかけ キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ
4	土	お粥 みそ汁 ささみ煮 人参煮	ささみ	みそ	米 じゃが芋	人参 たまねぎ 人参	みそ	米	人参 たまねぎ 人参
6	月	お粥 みそ汁 じゃが芋とささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 大根 人参 キャベツ	みそ	米	人参 大根 人参 キャベツ
7	火	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ 大根煮	鰯	みそ	米 じゃが芋	人参 大根 人参 大根	みそ	米	人参 大根 人参 大根
8	水	お粥 みそ汁 ささみとブロッコリーの煮 物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ブロッコリー 人参 キャベツ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ
9	木	お粥 みそ汁 鰯のピカタ 人参煮	鰯 卵	みそ	米	人参 大根 人参	みそ	米	人参 人参
10	金	お粥 みそ汁 鰯の煮物 人参煮	鰯	みそ	米	人参 人参	みそ	米	人参 人参
11	土	お粥 みそ汁 肉じゃが オレンジ	ささみ	みそ	米 じゃが芋	人参 オレンジ	みそ	米	人参 人参
13	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋煮	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 人参	みそ	米	人参 たまねぎ 人参
14	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 ほうれん草煮	豆腐	みそ	米	人参 たまねぎ ほうれん草	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
15	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ
16	木	お粥 みそ汁 鰯の煮物 大根の煮物	鰯	みそ	米	人参 人参 大根	みそ	米	人参 人参 大根
17	金	お粥 みそ汁 卵のふわふわ煮 人参の煮物	卵 豆腐	みそ	米	人参 ほうれん草 人参 ほうれん草 人参	みそ	米	人参 人参
18	土	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 バナナ	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ブロッコリー バナナ	みそ	米	人参 人参
21	火	お粥 みそ汁 豆腐のあんかけ ほうれん草煮	豆腐	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 ほうれん草	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
22	水	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんか じゃが芋煮	ささみ	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 人参	みそ	米	人参 人参
23	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	ささみ	みそ	米	人参 大根 人参	みそ	米	人参 大根 人参
24	金	お粥 みそ汁 ささみあんかけ キャベツの煮物	ささみ	みそ	米	人参 たまねぎ 人参 キャベツ	みそ	米	人参 人参 キャベツ
25	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 オレンジ	豆腐 鶏ひき肉	みそ	米	人参 大根 人参 たまねぎ オレンジ	みそ	米	人参 大根 人参
27	月	お粥 みそ汁 鰯の煮物 なすの煮物	鰯	みそ	米	人参 キャベツ 人参 なす	みそ	米	人参 人参
28	火	お粥 みそ汁 鰯の煮物 大根煮	鰯	みそ	米	人参 大根 人参 大根	みそ	米	人参 大根 人参 大根
29	水	お粥 みそ汁 鶏団子 キャベツ煮	鶏ひき肉 卵	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 たまねぎ 人参 キャベツ	みそ	米	人参 人参 キャベツ
30	木	お粥 みそ汁 鰯の煮物 キャベツ煮	鰯	みそ	米	人参 人参 たまねぎ 人参 キャベツ	みそ	米	人参 人参 キャベツ
31	金	お粥 みそ汁 ささみ煮 トマト煮	ささみ	みそ	米	玉葱 人参 人参 玉葱 トマト	みそ	米	人参 人参