

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	金	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 じゃが芋の煮物	鶏ひき肉 豆腐	米	人参 玉葱	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 玉葱
2	土	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 人参煮	ささみ 粉ミルク	米	人参 玉葱	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
4	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ マッシュポテト	鮭	米 片栗粉 じゃがいも	人参 豆腐	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 玉葱 人参
5	火	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	鶏ひき肉 卵	米 片栗粉 じゃがいも	人参 玉葱	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参
6	水	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 ほうれん草の煮物	ささみ 粉ミルク	米	人参 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ほうれん草
7	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリー煮	卵	米 ブロッコリー	人参	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
8	金	お粥 みそ汁 鱈のピカタ キャベツの煮物	鰯 卵	米	人参 ほうれん草 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草
9	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	米	人参 大根 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米	人参 人参
11	月	お粥 みそ汁 肉団子 マッシュポテト	鶏ひき肉 卵	米 じゃがいも	人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参
12	火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 大根の煮物	鮭	米	人参 大根 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
13	水	お粥 みそ汁 卵焼き(ハンバーグ) じゃが芋のクリーム煮	卵 粉ミルク	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 玉葱	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 玉葱 人参
14	木	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 ほうれん草の煮物	豆腐	米	人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
15	金	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ キャベツの煮物	ささみ 豆腐	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 豆腐 人参 キャベツ
16	土	親子お楽しみ観劇会							
19	火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 キャベツの煮物	鮭	米	人参 ピーマン 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
20	水	人参粥 みそ汁 鮭のピカタ ブロッコリーの煮物	鰯 卵	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
21	木	お粥 みそ汁 卵焼き キャベツの煮物	卵	米	人参 大根 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 大根 人参 キャベツ
22	金	お粥 みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の煮物	ささみ	米 鮭	人参 高野豆腐 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
23	土	お粥 みそ汁 ささみの卵とじ バナナ	卵 ささみ	米	人参 玉葱 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参
25	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ ほうれん草の煮物	鮭	米	人参 大根 人参 玉葱 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ブロッコリー
26	火	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツの煮物	鶏ひき肉 卵	米	人参 キャベツ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
27	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	鶏ひき肉 豆腐	米	人参 大根 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 大根 人参 キャベツ
28	木	お粥 みそ汁 鮭の照り焼き ほうれん草の煮物	鮭	米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
29	金	お粥 みそ汁 卵焼き じゃがいもの煮物	卵	米 じゃがいも	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参
30	土	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	鶏ひき肉	米 じゃがいも	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。
※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。