

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
2	月	お粥 みそ汁 ささみの野菜あんかけ キャベツの煮物	みそ ささみ	米 片栗粉	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
3	火	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 ほうれん草煮	みそ 豆腐 鱈	米 片栗粉	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 豆腐	人参 人参 ほうれん草
4	水	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツの煮物	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米	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 人参 キャベツ
5	木	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	じゃが芋	人参 玉葱 人参
6	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリーの煮物	みそ 卵	米 じゃが芋	人参 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 じゃが芋	人参 人参 ブロッコリー
7	土	七夕お楽しみ会							
9	月	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ ほうれん草煮	みそ 鱈	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 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
10	火	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 南瓜の煮物	みそ 豆腐 ささみ 粉ミルク	米	人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 南瓜
11	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 マッシュポテト	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参
12	木	人参粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	みそ 卵	米 じゃが芋	人参 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 じゃが芋	人参 玉葱 人参 キャベツ
13	金	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 ブロッコリーの煮物	みそ 鱈 粉ミルク	米 片栗粉	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
14	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
17	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	みそ 卵	米	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 人参 キャベツ
18	水	お粥 みそ汁 肉団子 南瓜の煮物	鶏ひき肉 豆腐	米	人参 玉葱 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜の煮物	みそ	米	人参 人参 南瓜
19	木	お粥 みそ汁 鱈のピカタ ほうれん草煮	みそ 鱈 卵	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	米	人参 人参 ほうれん草
20	金	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 マッシュポテト	みそ 豆腐 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
21	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 オレンジ	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参
23	月	お粥 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーの煮物	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 じゃが芋	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 豆腐	米	人参 人参 ブロッコリー
24	火	お粥 みそ汁 鱈のピカタ マカロニの煮物	みそ 豆腐 鱈 卵 マカロニ	米	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
25	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 大根の煮物	みそ 豆腐 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
26	木	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツの煮物	みそ 卵 豆腐 鶏ひき肉	米	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 人参 キャベツ
27	金	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 ほうれん草煮	みそ 鱈	米 片栗粉	人参 玉葱 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 玉葱
28	土	お粥 みそ汁 ささみの煮物 バナナ	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 味噌汁 マッシュポテト		米 じゃが芋	人参 人参
30	月	お粥 みそ汁 肉団子のクリーム煮 キャベツの煮物	みそ 鶏ひき肉 粉ミルク	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 味噌汁 キャベツの煮物		米	人参 人参 キャベツ
31	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	みそ 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 味噌汁 マッシュポテト		米 じゃが芋	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。