

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	月	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 ほうれん草の煮物	鮭 粉ミルク	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 ほうれん草	人参 人参
2	火	お粥 みそ汁 肉団子 人参の煮物	鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 玉葱 人参	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
3	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリー煮	鶏ひき肉 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
4	木	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 キャベツの煮物	豆腐 鮭 みそ	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
5	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草煮	卵	米	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
6	土	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 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
8	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ じゃが芋の煮物	鮭	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
9	火	お粥 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草煮	豆腐	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 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
10	水	お粥 みそ汁 肉団子 マッシュポテト	鶏ひき肉	米 じゃが芋 じゃが芋	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
11	木	人参粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 キャベツの煮物	鮭 粉ミルク	米	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 キャベツ
12	金	お粥 みそ汁 肉じゃが ほうれん草の煮物	鶏ひき肉	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 ほうれん草
13	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉	米	人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
16	火	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 大根の煮物	鮭 粉ミルク	米	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
17	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリー煮	ささみ	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
18	木	お粥 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ マッシュポテト	豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	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 人参
19	金	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 人参の煮物	鮭 みそ	米	人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
20	土	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
22	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	ささみ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
23	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵	米 じゃが芋	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
24	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 人参の煮物	ささみ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
25	木	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ 大根の煮物	鮭	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	金	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 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
27	土	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
29	月	お粥 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物	豆腐	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
30	火	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 かぼちゃの煮物	鮭 粉ミルク	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 かぼちゃ	お粥 みそ汁 かぼちゃの煮物	みそ	米	人参 人参 かぼちゃ
31	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	卵	米 じゃが芋	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 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。