

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:調子定まるとのえる                | 離乳食初期                  | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる  | 緑:調子定まるとのえる     |
|----|---|-----------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------|------------------------|----------|-----------|-----------------|
| 1  | 木 | お粥 みそ汁<br>豆腐の煮物<br>もやしの煮物         | みそ<br>豆腐        | 米                         | 人参 玉葱<br>人参 もやし            | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参 玉葱<br>人参     |
| 2  | 金 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>マカロニ煮       | みそ<br>卵         | 米 じゃが芋<br>マカロニ            | 人参<br>人参                   | お粥<br>みそ汁<br>人参の煮物     | みそ       | 米         | 人参<br>人参        |
| 3  | 土 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>バナナ             | みそ<br>鶏ひき肉      | 米<br>じゃが芋                 | 人参<br>バナナ                  | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋の煮物   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参 人参     |
| 5  | 月 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>じゃが芋の煮物     | みそ<br>卵         | 米<br>じゃが芋                 | 人参                         | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 6  | 火 | お粥 みそ汁<br>鮭の煮物<br>ほうれん草の煮物        | みそ<br>鮭         | 米<br>大根<br>人参<br>人参 ほうれん草 | 人参<br>人参                   | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ じゃが芋  | 米         | 人参<br>人参 ほうれん草  |
| 7  | 水 | お粥 みそ汁<br>ハンバーグ<br>マッシュポテト        | みそ<br>鶏ひき肉      | 米<br>じゃが芋<br>じゃが芋         | 人参<br>人参                   | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 8  | 木 | お粥 みそ汁<br>鮭の野菜あんかけ<br>キャベツの煮物     | みそ<br>鮭         | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉          | 人参<br>人参 キャベツ              | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米         | 人参<br>人参 キャベツ   |
| 9  | 金 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(ハンバーグ)<br>ブロッコリーの煮物 | みそ<br>豆腐<br>卵   | 米                         | 人参 人参<br>人参 ブロッコリー         | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ 豆腐    | 米         | 人参<br>人参 ブロッコリー |
| 10 | 土 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>バナナ             | みそ<br>鶏ひき肉      | 米<br>じゃが芋                 | 人参<br>バナナ                  | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋の煮物   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 12 | 月 | お粥 みそ汁<br>鮭の味噌煮<br>キャベツの煮物        | みそ<br>鮭         | 米                         | 人参 人参<br>人参 キャベツ           | お粥<br>みそ汁<br>大根の煮物     | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 13 | 火 | お粥 みそ汁<br>ささみの煮物<br>ほうれん草の煮物      | みそ<br>ささみ       | 米                         | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草          | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米         | 人参<br>人参 ほうれん草  |
| 14 | 水 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>じゃが芋の煮物     | みそ<br>卵         | 米<br>じゃが芋                 | 人参 玉葱<br>人参                | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋の煮物   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 15 | 木 | お粥 みそ汁<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーの煮物      | みそ<br>鶏ひき肉      | 米<br>じゃが芋                 | 人参 人参<br>人参 ブロッコリー         | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米         | 人参<br>人参 ブロッコリー |
| 16 | 金 | お粥 みそ汁<br>鮭の煮物<br>ほうれん草の煮物        | みそ<br>鮭         | 米<br>片栗粉                  | 人参 人参<br>人参 ほうれん草          | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米         | 人参<br>人参 ほうれん草  |
| 17 | 土 | お粥 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>バナナ             | みそ<br>鶏ひき肉 豆腐   | 米<br>片栗粉                  | 人参 玉葱<br>バナナ               | お粥<br>みそ汁<br>豆腐煮       | みそ 豆腐    | 米         | 人参<br>人参        |
| 19 | 月 | お粥 みそ汁<br>カレーの煮物<br>じゃが芋の煮物       | みそ<br>カレー       | 米<br>じゃが芋                 | 人参 人参<br>人参                | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋の煮物   | みそ 豆腐    | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 20 | 火 | お粥 みそ汁<br>ささみの煮物<br>ほうれん草の煮物      | みそ<br>ささみ       | 米                         | 人参 玉葱<br>人参 ほうれん草          | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米         | 人参<br>人参 ほうれん草  |
| 21 | 水 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>キャベツの煮物     | みそ<br>豆腐<br>卵   | 米                         | 人参 人参<br>人参 キャベツ           | お粥<br>みそ汁<br>キャベツの煮物   | みそ       | 米         | 人参<br>人参 キャベツ   |
| 24 | 土 | お粥 みそ汁<br>豆腐の煮物<br>オレンジ           | みそ<br>豆腐        | 米 じゃが芋                    | 人参 人参<br>オレンジ              | お粥<br>みそ汁<br>豆腐煮       | みそ 豆腐    | 米         | 人参<br>人参        |
| 26 | 月 | お粥 みそ汁<br>鮭の煮物<br>人参の煮物           | みそ<br>鮭         | 米                         | 人参 人参                      | お粥<br>みそ汁<br>人参の煮物     | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>人参        |
| 27 | 火 | お粥 みそ汁<br>肉じゃが<br>バナナ             | みそ<br>鶏ひき肉      | 米<br>じゃが芋                 | 人参 人参<br>バナナ               | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋の煮物   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参 玉葱<br>人参     |
| 28 | 水 | お粥 みそ汁<br>卵焼き(肉団子)<br>ブロッコリーの煮物   | みそ<br>卵         | 米                         | 人参 玉葱<br>人参 ブロッコリー         | お粥<br>みそ汁<br>ブロッコリーの煮物 | みそ       | 米         | 人参<br>人参 ブロッコリー |
| 29 | 木 | お粥 みそ汁<br>カレーのケチャップ煮<br>ほうれん草の煮物  | みそ<br>大根<br>カレー | 米<br>片栗粉                  | 大根 人参<br>人参 玉葱<br>人参 ほうれん草 | お粥<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮物  | みそ       | 米         | 人参<br>人参 ほうれん草  |
| 30 | 金 | お粥 みそ汁<br>麻婆豆腐<br>じゃが芋の煮物         | みそ<br>豆腐 鶏ひき肉   | 米<br>片栗粉<br>じゃが芋          | 人参 玉葱<br>人参 キャベツ           | お粥<br>みそ汁<br>じゃが芋の煮物   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参 玉葱<br>人参     |
| 31 | 土 | お粥 みそ汁<br>ささみの煮物<br>バナナ           | みそ<br>ささみ       | 米                         | 人参 人参<br>バナナ               | お粥<br>みそ汁<br>マッシュポテト   | みそ       | 米<br>じゃが芋 | 人参<br>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。