

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:消化を助ける	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:消化を助ける
1 月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	みそ 豆腐 ささみ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ じゃが芋	米	人参 人参
2 火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 キャベツ煮	みそ 鮭	米 じゃが芋	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 じゃが芋	人参 人参 キャベツ
3 水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリー煮	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 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
4 木	お粥 みそ汁 ささみのトマト煮 キャベツ煮	みそ ささみ	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
5 金	お粥 みそ汁 ハンバーグ マッシュポテト	みそ 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 じゃが芋	米	人参 人参
6 土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ じゃが芋	米	人参 人参
8 月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	みそ ささみ	米 片栗粉	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
9 火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 ほうれん草煮	みそ 鮭	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
10 水	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツ煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	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
11 木	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	みそ 豆腐 豆腐 鶏ひき肉	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
12 金	お粥 みそ汁 鮭の煮物 キャベツ煮	みそ 鮭	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 人参 キャベツ
13 土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 オレンジ	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
16 火	お粥 みそ汁 鮭の煮物 じゃが芋の煮物	みそ 鮭	米 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
17 水	お粥 みそ汁 肉団子 ブロッコリー煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 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
18 木	お粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリー煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 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
19 金	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 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
20 土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 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 キャベツ煮	みそ ささみ	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
23 火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 豆腐 卵	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 人参 キャベツ
24 水	お粥 みそ汁 肉団子 大根煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 大根
25 木	お粥 みそ汁 魚の煮物 ほうれん草煮	みそ 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	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草
26 金	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツ煮	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	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 人参 キャベツ
27 土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 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 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 卵	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 人参 キャベツ
30 火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ほうれん草煮	みそ 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	米	人参 大根 人参 ほうれん草
31 水	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	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。