

# 7月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	中期(7~8カ月)		完了期(12~18カ月)		
		献立	主な食材	献立	主な食材	おやつ
1	水	白身魚煮 胡瓜と人参和え物	白身魚 胡瓜 人参	白身魚のカレー天ぷら 胡瓜の中華風サラダ 卵のスープ オレンジ	白身魚 カレー粉 片栗粉 薄力粉 / 白滝 人参 胡瓜 ごま油 ごま/もやし 人参 卵 葱 鶏ガラ/オレンジ	ヨーグルト ケーキ
2	木	キャベツ煮浸し 南瓜と豆腐煮	キャベツ 人参 南瓜 豆腐	コーンフレークチキン のり和え みそ汁 パナナ	鶏肉 マヨネーズ コーンフレーク/キャベツ 人参 ほうれん草 のり佃煮/南瓜 豆腐 人参 葱 みそ/バナナ	ツナサンド
3	金	玉葱と人参スープ 大根と豆腐煮	玉葱 人参 大根 豆腐	親子煮 切り干しのサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 椎茸 人参 じゃがいも 小松菜 卵/切り干し 人参 胡瓜 ツナ/豆腐 えのき 大根 葱 みそ/オレンジ	お菓子 チーズ
4	土	パン粥 果物		パン 果物		
6	月	白身魚あんかけ じゃがいも煮	白身魚 玉葱 人参 じゃが芋	白身魚の南部焼き みそ汁 カレーじゃがいもソテー オレンジ	白身魚 ごま/玉葱 キャベツ 厚揚げ みそ/豚ミンチ じゃがいも 人参 玉葱 ビーマン カレー粉/ オレンジ	カルシウム おにぎり
7	火	玉葱のそぼろ煮 ブロッコリー煮浸し	玉葱 鶏ミンチ ブロッコリー 人参	星のハンバーグ グリーンサラダ 七夕そうめん パナナ	鶏ミンチ 豚ミンチ 玉葱 片栗粉 ケチャップ/胡瓜 玉葱 ブロッコリー かにかま/そうめん オクラ 卵 人参/バナナ	七夕ゼリー 星食べよ
8	水	キャベツのそぼろ煮 じゃがいも玉葱スープ	キャベツ 鶏ミンチ じゃがいも 玉葱	ポトフ ちくわの照り煮 ほりほり胡瓜 ミニトマト	キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 ウィンナー コンソメ /ちくわ/胡瓜 ごま/オレンジ	抹茶の パウンドケーキ
9	木	大根と豆腐煮 玉葱と人参スープ	大根 豆腐 玉葱 人参	さつま揚げのチンジャオロースー マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	さつま揚げ 玉葱 人参 しいたけ ビーマン だけのご 豚ミンチ オイスター/マカロニ 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ /大根 人参 豆腐 葱 みそ/オレンジ	きな粉ラスク
10	金	南瓜のそぼろ煮 キャベツスープ	南瓜 鶏ミンチ キャベツ 玉葱	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	トマト 玉葱 ビーマン チーズ ツナ 卵 牛乳 マヨネーズ ケチャップ/南瓜 鶏ミンチ グリンピース/キャベツ 玉葱 揚げ みそ/オレンジ	お菓子
11	土	パン粥 果物		パン 果物		
13	月	キャベツ煮込み 玉葱のそぼろ煮	キャベツ 玉葱 鶏ミンチ	冷やしきつねうどん ハムサラダ 焼売 オレンジ	うどん 揚げ かまぼこ 葱 /ハム キャベツ 胡瓜 玉葱/焼売 /オレンジ	豆乳/バナナ ケーキ
14	火	白身魚煮 青菜の煮込み	白身魚 ほうれん草 人参	魚のかわり西京焼き すまし汁 もやしのナムル オレンジ	白身魚 小麦粉 バター みそ マヨネーズ ごま/はんぺん えのき 人参 ほうれん草/もやし 人参 小松菜 うず揚げ ごま油/オレンジ	黒糖 わらびもち
15	水	じゃがいもそぼろ煮 キャベツスープ	鶏ミンチ じゃがいも キャベツ 人参	チキンのトマトソース煮 じゃこ和え カレースープ オレンジ	鶏肉 小麦粉 トマト缶 ケチャップ んにく 玉葱/ちりめん キャベツ 人参 胡瓜/じゃがいも 玉葱 人参 鶏ミンチ カレールウ コンソメ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
16	木	ポテトのスープ 玉葱と人参のそぼろ煮	じゃがいも 人参 玉葱 人参 鶏ミンチ	みそ肉じゃが ひじきの和風サラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 メークイン みそ グリンピース 白滝/ ひじき レンコン 人参 コーン ハム 胡瓜 マヨドレ/玉葱 人参 かまぼこ 小松菜/オレンジ	スティック パン
17	金	白身魚のあんかけ キャベツの煮浸し	白身魚 玉葱 人参 キャベツ 人参	ブルコギ風炒め スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 たらこ 赤ピーマン 黄ピーマン もやし ごま油 んにく ごま/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン ドレッシング/キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/オレンジ	お菓子
18	土	パン粥 果物		パン 果物		
20	月	豆腐と大根煮 玉葱と人参のスープ	豆腐 大根 玉葱 人参	ささみのレモン煮 みそ汁 なすのケチャップ煮 オレンジ	ささみ 片栗粉 レモン果汁/なす 玉葱 人参 ハム グリンピース ケチャップ/豆腐 大根 人参 葱 みそ /オレンジ	チヂミ
21	火	冬瓜のそぼろ煮 白菜の煮浸し	冬瓜 鶏ミンチ 白菜 人参	すき焼き風煮 梅おかか和え みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 焼き豆腐 葱 白菜/胡瓜 おくら もやし 梅 糸けすり/冬瓜 玉葱 厚揚げ みそ/オレンジ	ぶどうゼリー
22	水	白身魚煮 豆腐と人参のスープ	白身魚 豆腐 人参	わかめご飯 みそ汁 白身魚のタルタルソースかけ スパゲティナポリタン メロン	白身魚 小麦粉 卵 パン粉 玉葱 マヨネーズ パセリ /スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ/豆腐 えのき 人参 葱/メロン	ケーキ
25	土	パン粥 果物		パン 果物		
27	月	南瓜のそぼろ煮 玉葱と人参スープ	南瓜 鶏ミンチ 玉葱 人参	茄子入り生姜焼き 南瓜サラダ みそ汁 オレンジ	なす 人参 玉葱 豚肉 生姜/南瓜 胡瓜 チーズ マヨネーズ /玉葱 人参 あげ麩 みそ/オレンジ	さつまいも クッキー
28	火	じゃがいものそぼろ煮 キャベツスープ	じゃがいも 鶏ミンチ キャベツ 人参	ポテトグラタン ごまドレ和え コンソメスープ オレンジ	豚ミンチ メークイン 人参 玉葱 ほうれん草 小麦粉 牛乳 バター チーズ パン粉/もやし 人参 胡瓜 ちりめん ごまドレッシング/キャベツ 玉葱 人参 ベーコン/オレンジ	枝豆入り ひじきご飯
29	水	白身魚あんかけ 青菜の煮物	白身魚 玉葱 人参 ほうれん草 人参	魚の南蛮漬け 三色和え みそ汁 オレンジ	白身 人参 玉葱 ビーマン/ほうれん草 人参 キャベツ 卵 /なす 豆腐 人参 みそ 葱/オレンジ	スイカ お菓子
30	木	キャベツ煮浸し 豆腐と人参煮	キャベツ 玉葱 豆腐 人参	厚揚げの中華炒め すまし汁 ミートボールの甘酢煮 パナナ	厚揚げ 豆腐 豚肉 ビーマン キャベツ 人参 んにく 鶏ガラ みそ/ミートボール/豆腐 えのき 人参 おくら/バナナ	焼きそば
31	金	さつま芋のそぼろ煮 玉葱と人参スープ	さつま芋 鶏ミンチ 玉葱 人参	鶏肉のマーマレード焼き みそ汁 中華風野菜炒め オレンジ	鶏肉 玉葱 マーマレード/ベーコン キャベツ 玉葱 人参 コーン 青梗菜 鶏ガラ んにく ごま油/さつま芋 えのき ほうれん草 みそ/オレンジ	お菓子

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。