

## 7月離乳食献立表

0歳児さくら組

		中期(7~8カ月)		後期(9~11カ月)		完了期(12~18カ月)	
日	曜	献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材
1	木	豆腐のすまし汁 玉葱のひたひた煮	豆腐 人参/玉葱 人参	豚肉と野菜煮 マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 小松菜/マカロニ 胡瓜 人参 /えのき 豆腐 人参 おくら/オレンジ	豚肉の柳川風 オーロラソース和え すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 卵 小松菜/マカロニ 胡瓜 人参 ハム コーン ケチャップ マヨネーズ/えのき 豆腐 人参 おくら/オレンジ
2	金	豆腐のあんかけ 青菜の煮物	豆腐 玉葱 人参 /ほうれん草 人参 白菜	豆腐のあんかけ 青菜の煮浸し わかめスープ パナナ	豆腐 玉葱 豚ミンチ 人参 ビーマン 干しいだけ /ほうれん草 人参 白菜/玉葱 わかめ 白葱 人参 /パナナ	豆腐のカレー煮 のり和え わかめスープ パナナ	豆腐 玉葱 豚ミンチ 人参 ビーマン 干しいだけ カレー粉 /ほうれん草 人参 白菜 のり佃煮/玉葱 わかめ 白葱 人参 ごま /パナナ
3	土						
5	月	キャベツと麩の煮物 胡瓜和え	キャベツ 麩/胡瓜 人参	茄子と豚肉の煮物 もやし和え物 みそ汁 オレンジ	豚肉 人参 玉葱 茄子 /もやし 人参 胡瓜 /キャベツ 麩 みそ/オレンジ	茄子入り生姜焼き ごまドレッシング みそ汁 オレンジ	豚肉 人参 玉葱 茄子 生姜/もやし 人参 胡瓜 卵 ごまドレッシング /キャベツ 揚げ 麩 みそ/オレンジ
6	火	ブロッコリーの煮物 豆腐と大根汁	ブロッコリー 豆腐 大根 人参	ささみのレモン煮 みそ汁 ブロッコリーの和え物 キウイ	ささみ レモン果汁/大根 人参 豆腐 葱 みそ/ブロッコリー キャベツ /キウイ	ささみのレモン煮 みそ汁 おかか和え キウイ	ささみ 片栗粉 レモン果汁/大根 人参 豆腐 葱 みそ/ブロッコリー キャベツ ちくわ 糸けすり/キウイ
7	水	白身魚煮 青菜の煮物	白身魚 ほうれん草 人参	白身魚の煮物 青菜の和え物 七夕そうめん パナナ	白身魚 /もやし ほうれん草 人参 /そうめん 卵 おくら 人参/パナナ	星のハンバーグ 青菜のナムル 七夕そうめん パナナ	豚ミンチ パン粉 玉葱 片栗粉 ケチャップ/もやし ほうれん草 人参 ごま油/そうめん 卵 おくら 人参/パナナ
8	木	ポテトの煮物 豆腐のすまし汁	じゃがいも 玉葱 人参 /豆腐 玉葱	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 いんげん みそ/ひじき 玉葱 人参 コーン 胡瓜/豆腐 玉葱 葱/オレンジ	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 いんげん みそ/ひじき 玉葱 人参 ちくわ コーン 胡瓜/豆腐 玉葱 かにかま 葱/オレンジ
9	金	豆腐とキャベツ煮 トマト煮	豆腐 キャベツ 人参 トマト	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 豆腐サラダ オレンジ	トマト 玉葱 ビーマン ツナ チーズ 卵 ケチャップ/玉葱 厚揚げ ほうれん草 みそ/豆腐 キャベツ 胡瓜 人参 /オレンジ	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 豆腐サラダ オレンジ	トマト 玉葱 ビーマン ツナ チーズ 卵 コンソメ ケチャップ/玉葱 厚揚げ ほうれん草 みそ/豆腐 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 糸けすり /オレンジ
10	土						
12	月	貝たぐさんスープ 白身魚煮	じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ /白身魚	ポトフ 白身魚煮 ぼりぼり胡瓜 パナナ	じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ /白身魚/胡瓜/パナナ	ポトフ ちくわの煮物 ぼりぼり胡瓜 パナナ	じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ ウィンナー パセリ コンソメ /ちくわ/胡瓜 ごま油 ごま/パナナ
13	火	玉葱と麩の煮物 じゃがいも煮込み	玉葱 麩 /じゃがいも 人参	豚肉と玉葱の煮物 マセドアンサラダ レタスのスープ オレンジ	豚肉 人参 玉葱 /じゃがいも 胡瓜 人参 /レタス 人参/オレンジ	ブルコギ風炒め マセドアンサラダ レタスのスープ オレンジ	豚肉 人参 春雨 玉葱 中華の素 ごま/じゃがいも 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ/レタス 人参 ベーコン 鶏がら/オレンジ
14	水	豆腐のあんかけ 玉葱のすまし汁	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 /玉葱 人参 小松菜	松風焼き かき玉汁 胡瓜ともやしの和え物 キウイ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 みそ/胡瓜 もやし/ 玉葱 人参 小松菜 卵/キウイ	松風焼き かき玉汁 胡瓜ともやしの梅おかか和え キウイ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ごま みそ/胡瓜 もやし 梅 糸けすり/ 玉葱 人参 小松菜 卵/キウイ
15	木	白身魚煮 ポテトの煮物	白身魚/じゃがいも 玉葱	白身魚煮 けんちん汁 ジャーマンポテト オレンジ	白身魚 白みそ /豆腐 大根 人参 葱/じゃがいも 玉葱 いんげん/オレンジ	白身魚の西京焼き けんちん 汁 ジャーマンポテト オレンジ	白身魚 ごま 白みそ /豆腐 大根 人参 ごぼう 葱/じゃがいも 玉葱 ベーコン いんげん/ミニゼリー (オレンジ)
16	金	煮込みうどん キャベツ煮込み	うどん/キャベツ 鶏ミンチ 人参	冷やしうどん キャベツ煮込み オレンジ	うどん 葱/キャベツ 鶏ミンチ 人参 /オレンジ	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 人参 卵 /焼売/オレンジ
17	土						
19	月	じゃがいも煮込み 胡瓜とキャベツ煮	じゃがいも 玉葱/胡瓜 キャベツ 人参	豚肉と野菜煮 みそ汁 胡瓜和え パナナ	豚肉 玉葱 人参 ビーマン しめじ /じゃがいも 玉葱 葱 みそ/胡瓜 キャベツ 人参 /パナナ	豚肉のカレー炒め みそ汁 中華風お浸し パナナ	豚肉 玉葱 人参 ビーマン しめじ カレー粉/じゃがいも 玉葱 わかめ 葱 みそ/胡瓜 キャベツ 人参 桜えび ごま油/パナナ
20	火	豆腐のすまし汁 大根煮	豆腐 玉葱 人参 /大根 人参	ポパイグラタン きつねサラダ 豆腐のスープ オレンジ	玉葱 人参 ツナ マカロニ ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ /豆腐 玉葱 人参 人参/大根 人参 胡瓜 /オレンジ	ポパイグラタン きつねサラ ダ 豆腐のスープ オレンジ	玉葱 人参 ツナ マカロニ ほうれん草 小麦粉 バター コンソメ 粉チーズ/豆腐 玉葱 人参 鶏がら/大根 人参 揚げ 胡瓜 /オレンジ
21	水	玉葱と高野煮 胡瓜和え	玉葱 人参 高野/胡瓜 人参	親子煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 高野豆腐 人参 卵 葱/春雨 人参 胡瓜 /切干大根 人参 厚揚げ 葱 みそ/パナナ	親子煮 春雨サラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 高野豆腐 人参 卵 葱/春雨 人参 胡瓜 ハム /切干大根 人参 厚揚げ 葱 みそ/パナナ
24	土						
26	月	豆腐と小松菜煮 キャベツ煮込み	豆腐 玉葱 小松菜 /キャベツ 人参 ちりめん	鶏肉の照り煮 みそ汁 じゃこサラダ オレンジ	鶏肉 /玉葱 豆腐 小松菜 みそ/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 人参/オレンジ	鶏肉のかりん揚げ みそ汁 じゃこサラダ オレンジ	鶏肉 片栗粉 ごま/玉葱 豆腐 小松菜 みそ/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 人参/オレンジ
27	火	白身魚煮 大根と人参煮	白身魚 /大根 人参	白身魚の塩焼き みそ汁 オレンジ 茄子と厚揚げの煮物	白身魚/麩 大根 人参 みそ/なす 人参 玉葱 厚揚げ いんげん /オレンジ	白身魚の塩焼き みそ汁 オレンジ 茄子と厚揚げのカレー煮	白身魚/麩 大根 人参 みそ/なす 人参 玉葱 厚揚げ いんげん カレールー/オレンジ
28	水	トマトと玉葱煮 じゃがいもスープ	トマト 玉葱 /じゃがいも 玉葱	トマトツナスパゲティー ブロッコリーごま和え ポテトのスープ パナナ	スパゲティー ツナ 玉葱 トマト /ブロッコリー /じゃがいも 玉葱 葱/パナナ	トマトツナスパゲティー ブロッコリーごま和え ポテトのスープ パナナ	スパゲティー ツナ 玉葱 トマト コンソメ パセリ/ブロッコリー ごま/じゃがいも 玉葱 ベーコン 葱/パナナ
29	木	白菜煮込み 南瓜と豆腐煮	白菜 人参 玉葱 /南瓜 豆腐	すき焼き風煮 さつまいもスティック みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 白菜 焼き豆腐 椎茸/さつまいも/ 南瓜 豆腐 人参 葱 みそ/オレンジ	すき焼き風煮 さつまいもスティック みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 ごぼう 人参 白菜 焼き豆腐 椎茸/さつまいも/ 南瓜 豆腐 人参 葱 みそ/オレンジ
30	金	人参粥 豆腐煮込み キャベツ和え	米 人参/豆腐 人参 /キャベツ 人参	ツナ入り粥 みそ汁 鶏肉の煮物 キャベツ和え メロン	米 ツナ 人参/豆腐 なめこ わかめ/鶏もも肉 キャベツ 人参 塩昆布/メロン	ツナのサラダ寿司 みそ汁 鶏肉の塩焼焼き 塩昆布和え メロン	米 ツナ 胡瓜 卵/豆腐 なめこ わかめ/鶏もも肉 塩昆 布 人参 塩昆布/メロン
31	土						

離乳食初期～中期のおやつは果物が離乳食用お菓子です。

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。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)