

### 7月離乳食献立表

○歳児さくら組

日	曜	中期(7カ月～8カ月)			後期(9カ月～11カ月)			完了期(12～18カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	金	トマト入り野菜スープ 胡瓜の和え物	キャベツ 人参 玉葱 トマト 鶏ミンチ / 胡瓜	りんご	ミネストローネ 胡瓜とオクラの和え物 バナナ	キャベツ 人参 玉葱 トマト 鶏ミンチ ケチャップ/胡瓜 おくら/バナナ	乳児用 ビスケット	ちくわの煮物 ミネストローネ 胡瓜とオクラのごま和え バナナ	ちくわ/胡瓜 人参 オクラ ごま/キャベツ人参 玉葱 トマト トマトピューレ ウィンナー コンソメ マカロニ/バナナ	牛乳 ドーナツ
2	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
4	月	鶏団子煮 野菜の煮浸し	鶏ミンチ / ほうれん草 キャベツ人参	バナナ	鶏肉の照り煮 おおか和え みそ汁 バナナ	鶏肉 / ほうれん草 キャベツ人参 / 豆腐 なす 人参 みそ/バナナ	食パン	コーンフレークチキン おおか和え みそ汁 バナナ	鶏肉 コーンフレーク マヨドレ/ほうれん草 キャベツ人参 糸けすり/豆腐 なす 人参 葱 みそ/バナナ	牛乳 きなこ揚げパン
5	火	野菜のそぼろ煮 南瓜煮	鶏ミンチ 玉葱 人参 / 南瓜	りんご	野菜のそぼろ煮 南瓜煮 すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 なら / 南瓜 / えのき わかめ / オレンジ	ひじき粥	ブルコ千風炒め 大学かぼちや 中華卵スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参もやし 黄ピーマン なら 中華だし / 南瓜 ごま/卵 えのき わかめ 鶏ガラ/オレンジ	枝豆入り ひじきご飯
6	水	白身魚煮 大根とツナの和え物	白身/大根 ツナ 胡瓜	りんご	白身魚煮 大根とツナの和え物 みそ汁 オレンジ	白身/大根 ツナ 胡瓜/ 豆腐 うす揚げ 葱 みそ/オレンジ	きなこ粥	白身魚のかば焼き 大根とツナの昆布和え みそ汁 オレンジ	白身 生姜 片栗粉/大根 ツナ 胡瓜 塩昆布/なめこ 豆腐うす揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 五平もち
7	木	キャベツ煮浸し そうめん	鶏ミンチ キャベツ 玉葱/そうめん 人参	バナナ	鶏団子煮 キャベツサラダ 七塔そうめん バナナ	鶏ミンチ/ キャベツ 胡瓜 玉葱 / 七塔そうめん 人参 オクラ/バナナ	乳児用 せんべい	星のハンバーグ ハムサラダ 七塔そうめん バナナ	豚ミンチ パン粉 片栗粉 ケチャップ/ハム キャベツ 胡瓜 玉葱/そうめん 人参 卵 オクラ バナナ	牛乳 七夕ゼリー
8	金	じゃがいもの そぼろ煮 ブロッコリー煮浸し	鶏ミンチ 人参 じゃがいも/ブロッコリー 玉葱	りんご	ケチャップ煮 ブロッコリー わかめスープ オレンジ	鶏ミンチ 人参 じゃがいも ピーマン /ブロッコリー 玉葱 /玉葱 豆腐 わかめ 白ネギ	バナナ	酢豚 ブロッコリーの塩ナムル わかめスープ オレンジ	豚肉 片栗粉 人参 干し椎茸 たけのこ じゃがいも ピーマンにんにく 生姜/ブロッコリー 玉葱 コーン ごま油/玉葱 豆腐 わかめ ごま 白ネギ	牛乳 お菓子 チーズ
9	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
11	月	茄子の煮浸し すまし汁	/茄子 人参 玉葱 /青梗菜 玉葱 人参 豆腐	バナナ	そうめん汁 茄子のケチャップ煮 バナナ	そうめん/茄子 人参 玉葱 ケチャップ /青梗菜 玉葱 人参 豆腐/バナナ	キャロット ケーキ	ジャージャーめん 茄子のケチャップ煮 中華スープ バナナ	中華めん 豚ミンチ 玉葱 みそ 葱/青梗菜 玉葱 人参 豆腐 / なす 人参 玉葱 ケチャップ バナナ	牛乳 キャロット ケーキ
12	火	白身煮 ほうれん草の すまし汁	白身魚/豆腐 えのき 人参 ほうれん草	りんご	白身煮 すまし汁 もやし和え オレンジ	白身魚/豆腐 えのき ほうれん草 /もやし 胡瓜 人参 / オレンジ	食パン	白身のかわり西京焼き すまし汁 もやしの中華和え オレンジ	白身 白みそ マヨネーズ ごま/豆腐 えのき ほうれん草/もやし 胡瓜 人参 ごま油/オレンジ	牛乳 ミルクラスク
13	水	鶏肉の野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 小松菜 / 南瓜 玉葱 みそ	りんご	鶏肉の野菜の煮物 切り干し煮 みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 小松菜/切り干し 人参 胡瓜 / 南瓜 玉葱 葱 みそ/バナナ	乳児用 ビスケット	親子煮 切り干しのカレーサラダ みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 卵 小松菜/切り干し 人参 胡瓜 カレー粉/南瓜 玉葱 葱 みそ/バナナ	牛乳 黒糖わらびもち
14	木	鶏ささみのくす煮 じゃがいもの煮物	ささみ 片栗粉/じゃがいも 玉葱	りんご	鶏ささみのくす煮 ミルクスープ 豆腐サラダ オレンジ	ささみ 片栗粉/キャベツ 胡瓜 豆腐 トマト/じゃがいも 玉葱 牛乳 コンソメ/オレンジ	ヨーグルト バナナ	鶏ささみのレモン風味 ミルクスープ 豆腐サラダ オレンジ	ささみ 片栗粉 レモン果汁/キャベツ 胡瓜 豆腐 トマト わかめ/じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ 牛乳 コンソメ/オレンジ/	ヨーグルト バナナ
15	金	じゃがいもの そぼろ煮 すまし汁	鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃがいも /豆腐 人参	りんご	じゃがいものそぼろ煮 ひじきの和風サラダ すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃがいも /ひじき 大豆 玉葱 胡瓜 ツナ/ 豆腐 オクラ 人参 / オレンジ	乳児用 ウェハース	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 じゃがいも 人参 玉葱 糸こんにゃく みそグリーンピース/ひじき 大豆 玉葱 胡瓜 ツナ/ 豆腐 オクラ 人参 / オレンジ	牛乳 お菓子
16	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
19	火	うどん煮込み 高野の煮物	うどん / 高野 玉葱 人参 小松菜	りんご	冷やしうどん 高野の煮物 ピーマンの佃煮 オレンジ	うどん / 高野 玉葱 人参 小松菜/ピーマン 人参 ちりめん / オレンジ	バナナ ケーキ	冷やしうどん 高野の卵とじ ピーマンの佃煮 オレンジ	うどん 天かす かまぼこ 葱/高野 卵 玉葱 人参 小松菜/ピーマン 人参 ちりめん ごま油 / オレンジ	牛乳 ココアバナナ ケーキ
20	水	豆腐のそぼろ煮 みそ汁	豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱 / 南瓜 人参 みそ	りんご	豆腐のそぼろ煮 胡瓜もみ みそ汁 オレンジ	豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱 / 胡瓜 わかめ / 南瓜揚げ 人参 葱 みそ/オレンジ	乳児用 ビスケット	肉豆腐 胡瓜もみ みそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐 玉葱 椎茸 人参 葱/胡瓜 わかめ かにかま/南瓜揚げ 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 いちごムース
21	木	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮浸し	鶏ミンチ 玉葱 人参 /キャベツ 人参	バナナ	野菜のそぼろ煮 すまし汁 キャベツ煮浸し バナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン / じゃがいも 玉葱 人参/キャベツ 人参 / バナナ	食パン	豚肉のカレー炒め コンソメスープ 中華風お浸し バナナ	豚肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ カレー粉 / じゃがいも 玉葱 人参 葱 コンソメ/キャベツ 人参 桜えび ごま油/バナナ	牛乳 お菓子
22	金	ちりめん粥 白身魚煮 ブロッコリー和え	ちりめん 米/白身/ブロッコリー 人参 / オレンジ	りんご	ちりめん粥 白身魚煮 ブロッコリー きのこ和え みそ汁 オレンジ	ちりめん わかめ/白身/ /ブロッコリー 椎茸/さつまいも 豆腐みそ/オレンジ	乳児用 せんべい	ちりめんわかめご飯 白身魚フライ きのこスパゲティ ブロッコリー みそ汁 オレンジ	ちりめん わかめ/白身 パン粉 小麦粉 / スパゲティ 椎茸 えのき 玉葱/ブロッコリー / さつまいも 豆腐みそ/オレンジ	牛乳 ケーキ
23	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
25	月	茄子のそぼろ煮 キャベツ煮浸し	なす 鶏ミンチ 玉葱 人参 /キャベツ 人参	りんご	茄子のそぼろ煮 キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	なす 鶏ミンチ 玉葱 人参/キャベツ 胡瓜 / 玉葱 人参 あげ ほうれん草 みそ/オレンジ	きなこ粥	茄子入り生姜焼き キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	なす 人参 玉葱 豚肉 生姜/キャベツ 胡瓜 コーン マヨネーズ/玉葱 人参 あげ ほうれん草 みそ/オレンジ	牛乳 きなこ ごま団子
26	火	野菜のそぼろ煮 胡瓜和え	玉葱 人参 鶏ミンチ キャベツ / 胡瓜 人参	バナナ	厚揚げの煮物 そうめん汁 胡瓜和え バナナ	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ / ほうれん草 葱/胡瓜 / バナナ	カルピス寒天	厚揚げの中華炒め そうめん汁 胡瓜スティック バナナ	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ 椎茸 キャベツ なら にんにく/そうめん 葱/胡瓜 すりごま ごま油 / バナナ	牛乳 カルピス寒天 するめ
27	水	じゃがいもの そぼろ煮 玉葱スープ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 / 玉葱 人参/オレンジ	りんご	じゃがいものそぼろ煮 キャベツサラダ レタスのスープ オレンジ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 /キャベツ 胡瓜/レタス 玉葱 / オレンジ	スイカ	夏野菜のオムレツ シーザーサラダ レタスのスープ オレンジ	卵 鶏ミンチ 玉葱 トマト ピーマン チーズ ケチャップ/キャベツ 胡瓜 ベーコン 粉チーズ マヨネーズ/レタス 玉葱 かにかま 中華だし / オレンジ	牛乳 スイカ
28	木	白身のあんかけ 青菜の煮浸し	白身魚 玉葱 人参 / キャベツ ほうれん草 人参	りんご	白身のあんかけ 青菜の和え物 みそ汁 オレンジ	白身魚 玉葱 人参 ピーマン /キャベツ ほうれん草 人参 / 豆腐 人参 葱 みそ/オレンジ	乳児用 ウェハース	白身の南蛮漬け 三色和え みそ汁 オレンジ	白身魚玉葱 人参 ピーマン/キャベツ ほうれん草 人参 卵/切り干し 豆腐 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
29	金	南瓜煮 大根の煮物	南瓜 玉葱/大根 人参 麩	りんご	南瓜グラタン 大根の和え物 コンソメスープ オレンジ	南瓜 鶏ミンチ 玉葱 マカロニ ほうれん草 小麦粉 パター 牛乳 パン粉/大根 胡瓜 人参 牛乳 /キャベツ 人参 コンソメ/オレンジ	しらす粥	南瓜グラタン ごま和え コンソメスープ オレンジ	南瓜 鶏ミンチ 玉葱 マカロニ ほうれん草 小麦粉 パター 粉チーズ/牛乳 パン粉/大根 胡瓜 人参 牛乳 マヨネーズ ごま / キャベツ 人参 ベーコン コンソメ/オレンジ	梅しらす おにぎり
30	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		

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。  
午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。