

7月離乳食献立表

0歳児 さくら組

日曜	中期(7~8カ月)		後期(9~11カ月)		おやつ	完了期(12~18カ月)		おやつ
	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材		献立メニュー	主な食材	
1月	豆腐と大根煮 キャベツ煮込み	豆腐 大根 /キャベツ 人参	鶏肉の照り煮 ツナサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏肉 玉葱 /ツナ 胡瓜 キャベツ 人参 豆腐 大根 みそ/ミニトマト	具たくさん粥	鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏肉 玉葱 ブロッコリー/ツナ 胡瓜 キャベツ 人参 豆腐 大根 わかめ 葱 みそ/ミニトマト	ひじきご飯
2火	玉葱のそぼろ煮 胡瓜和え	玉葱 鶏ミンチ 茄子/胡瓜 人参	玉葱のそぼろ煮 春雨サラダ 豆腐スープ パナナ	玉葱 鶏ミンチ 茄子/春雨 人参 胡瓜 豆腐 チンゲン菜 人参 玉葱/パナナ	乳児用ビスケット	豚肉のごまだれ焼き 春雨サラダ 豆腐と青梗菜のスープ パナナ	豚肉 玉葱 えのき 人参 茄子/春雨 人参 胡瓜 卵/豆腐 チンゲン菜 人参 玉葱 鶏がら/パナナ	カレーサモサ
3水	南瓜のそぼろ煮 キャベツ煮込み	南瓜 鶏ミンチ/キャベツ 人参	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 南瓜のそぼろ煮 ミニトマト	トマト 玉葱 ピーマン チーズ ツナ 卵/南瓜 鶏ミンチ /キャベツ 厚揚げ 人参 みそ/ミニトマト	乳児用せんべい	夏野菜とチーズの卵焼き みそ汁 南瓜のそぼろ煮 ミニトマト	トマト 玉葱 ピーマン 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 厚揚げ 人参 みそ/ミニトマト	塩焼きそば
4木	白身魚煮 青菜の浸し	白身魚/ほうれん草 キャベツ 人参	白身魚煮 のり和え すまし汁 オレンジ	白身魚/ほうれん草 キャベツ 人参/トマト 玉葱 卵 豆腐/オレンジ	食パン	白身魚のチーズパン粉焼き のり和え トマトと卵のスープ オレンジ	白身魚 粉チーズ パセリ マヨネーズ/ほうれん草 キャベツ 人参 のり佃煮/トマト 玉葱 卵 豆腐 片栗粉 葱 コンソメ/オレンジ	卵サンド
5金	じゃがいもそぼろ煮 野菜煮込み	鶏ミンチ 玉葱 じゃがいも/ブロッコリー キャベツ	じゃがいものそぼろ煮 野菜煮込み そうめん汁 ミニトマト	鶏ミンチ 玉葱 じゃがいも/キャベツ ブロッコリー /そうめん 人参 おくら	りんご	星のコロケ グリーンサラダ ミニトマト セタそうめん	豚ミンチ 玉葱 じゃがいも 小麦粉 /パン粉 ソース/ブロッコリー キャベツ 玉葱/ミニトマト/そうめん 卵 人参 おくら	セタゼリー
6土	パン粥 果物		食パン 果物			サンドイッチ 果物		
8月	白身魚煮 南瓜と人参煮	白身魚/南瓜 人参	白身魚煮 みそ汁 茄子と厚揚げ煮 ミニトマト	白身魚/大根 人参 南瓜 みそ /茄子 玉葱 人参 厚揚げ 鶏ミンチ/ミニトマト	食パン	白身魚の塩焼き みそ汁 ミニトマト 茄子と厚揚げのカレー炒め煮	白身魚/大根 人参 南瓜 揚げ 葱 みそ/ミニトマト /茄子 玉葱 人参 厚揚げ 鶏ミンチ カレールウ	クリームパン
9火	大根そぼろ煮 さつま芋と豆腐煮	大根 鶏ミンチ 人参/さつま芋 豆腐	大根そぼろ煮 昆布和え みそ汁 パナナ	大根 鶏ミンチ 人参/キャベツ 胡瓜 /さつま芋 豆腐 みそ/パナナ	さつま芋マフィン	おでん 塩昆布和え みそ汁 パナナ	大根 人参 ちくわ 平天 がんも こんにやく 卵/キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布/さつま芋 豆腐 わかめ みそ/パナナ	さつま芋 マフィン
10水	茄子のそぼろ煮 キャベツ煮込み	なす 鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参	茄子のそぼろ煮 キャベツ煮込み すまし汁 オレンジ	なす 鶏ミンチ 玉葱 ケチャップ/キャベツ 人参 /玉葱 人参 白菜	ヨーグルト バナナ	茄子のミートグラタン オレンジ コンソメスープ キャベツのごま和え	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 小麦粉 ホールトマト パン粉 ケチャップ コンソメ チーズ/キャベツ 胡瓜 ごま /玉葱 人参 白菜 コンソメ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
11木	じゃが芋煮 豆腐と小松菜煮	じゃが芋 玉葱 人参/豆腐 小松菜	ツナじゃが ほうれん草和え みそ汁 キウイ	ツナ じゃがいも 玉葱 人参/ほうれん草 人参 卵 豆腐 小松菜 みそ/オレンジ	乳児用ビスケット	ツナじゃが 錦和え みそ汁 キウイ	ツナ じゃがいも 玉葱 人参 いんげん/ほうれん草 マロニー 人参 卵/なめこ 豆腐 小松菜 みそ/オレンジ	ごまクッキー
12金	玉葱のそぼろ煮 胡瓜としらす和え	玉葱 鶏ミンチ/胡瓜 しらす	鶏肉の照り煮 胡瓜和え すまし汁 ミニトマト	鶏肉 /胡瓜 しらす/玉葱 人参 卵 /ミニトマト	乳児用せんべい	みそチキンカツ 胡瓜もみ かき玉汁 ミニトマト	鶏肉 小麦粉 /パン粉 みそ ケチャップ ごま/胡瓜 しらす わかめ /玉葱 人参 えのき 卵 青葱/ミニトマト	お菓子
13土	パン粥 果物		食パン 果物			サンドイッチ 果物		
16火	野菜のそぼろ煮 南瓜煮	玉ねぎ 人参 鶏ミンチ/南瓜	野菜のそぼろ煮 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁 キウイ	玉葱 人参 鶏ミンチ ピーマン/南瓜 ツナ 胡瓜 豆腐 人参 なら/キウイ	きな粉蒸しパン	さつま揚げのテンジャオロースー キウイ 南瓜とツナのサラダ 豆腐の中華スープ	さつま揚げ 玉葱 人参 しいたけ ピーマン たけのこ 豚ミンチ オイスター/南瓜 ツナ 胡瓜 マヨネーズ/豆腐 人参 なら 中華だし/キウイ	きな粉蒸しパン
17水	豆腐のあんかけ キャベツ煮込み	豆腐 玉葱 人参/キャベツ 人参	和風ミートローフ 野菜サラダ みそ汁 ミニトマト	鶏ミンチ 玉葱 ひじき 豆腐 卵/キャベツ 胡瓜 人参 /さつま芋 みそ/ミニトマト	チーズ りんご	和風ミートローフ 彩サラダ みそ汁 ミニトマト	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 ひじき 豆腐 卵 /パン粉/キャベツ 胡瓜 人参/さつま芋 えのき わかめ みそ/ミニトマト	お菓子 チーズ
18木	じゃがいものそぼろ煮 玉葱とピーマン和え	じゃが芋 鶏ミンチ/玉葱 ピーマン しらす	トマトとツナのスパゲティー ポテトスープ しらす	トマト 玉葱 ツナ スパゲティー/ケチャップ/じゃがいも 玉葱 人参/ピーマン しらす/オレンジ	粥	トマトとツナのスパゲティー ウィンナー ピーマン炒め ポテトスープ オレンジ	ツナ ホールトマト 玉葱 しめじ スパゲティーにんにくケチャップ /ウィンナー/ちりねんじゃこ ピーマン ごま油/じゃがいも 玉葱 人参 パセリ コンソメ/オレンジ	麦入り五平餅
19金	白身魚煮 キャベツ煮込み	白身魚/キャベツ 小松菜	白身魚のりんごソース みそ汁 キャベツお浸し ミニトマト	白身魚 りんご/豆腐 大根 人参 みそ /キャベツ 小松菜 /ミニトマト	乳児用せんべい	白身魚のりんごソースかけ みそ汁 キャベツのおかか和え ミニトマト	白身 小麦粉 油 りんご/豆腐 大根 人参 青葱 みそ /キャベツ 小松菜 かまぼこ かつお節/ミニトマト	お菓子
20土	パン粥 果物		食パン 果物			サンドイッチ 果物		
22月	豆腐の煮込み 南瓜と玉葱煮	豆腐 玉葱 人参/南瓜 玉葱	松風焼き みそ汁 胡瓜ともやしの和え物 ミニトマト	鶏ミンチ 豆腐 パン粉 卵 みそ/胡瓜 もやし 人参 /玉葱 南瓜 人参 みそ/ミニトマト	乳児用ビスケット	松風焼き みそ汁 胡瓜ともやしの梅おかか和え ミニトマト	鶏ミンチ 豆腐 パン粉 卵 みそ ごま/胡瓜 もやし 人参 うめびしお かつお節/玉葱 南瓜 人参 みそ/ミニトマト	ちくわ お菓子
23火	野菜のそぼろ煮 じゃが芋煮	鶏ミンチ 玉葱 人参/じゃが芋 玉葱	野菜のそぼろ煮 じゃが芋煮 すまし汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参/じゃが芋 玉葱 グリンピース /キャベツ 人参 玉葱/パナナ	ホットケーキ	豚肉のカレー炒め じゃが芋煮 コンソメスープ パナナ	豚肉 玉葱 しめじ 人参 ピーマン カレー粉/じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 人参 玉葱 ベーコン/パナナ	ジャムケーキ
24水	鶏団子入りスープ じゃが芋マッシュ	鶏ミンチ キャベツ 人参 玉葱 /じゃが芋	鶏団子入りスープ マセドアンサラダ キウイ	鶏ミンチ キャベツ 人参 玉葱/じゃがいも 人参 胡瓜 /キウイ	チヂミ	イタリアンスープ ミートボール マセドアンサラダ キウイ	キャベツ 玉葱 人参 卵 /パン粉 粉チーズ ベーコン マカロニ コンソメ/ミートボール ケチャップ/じゃがいも 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ/キウイ	チヂミ
25木	豆腐のあんかけ 玉葱のしらす和え	豆腐 人参/玉葱 人参 しらす	鶏肉の照り煮 みそ汁 切り干し煮 ミニトマト	鶏肉 玉葱 /切干大根 人参 ちりめん /豆腐 人参 みそ/ミニトマト	バナナ	タンダリーチン みそ汁 切干のはりばり漬け ミニトマト	鶏肉 玉葱 ヨーグルト カレー粉/切干大根 人参 胡瓜 ちりめん /豆腐 えのき 人参 青葱 みそ/ミニトマト	わらび餅風
26金	白身魚煮 キャベツ煮込み	白身魚/キャベツ 人参 瓜/葱/ キャベツ/キャベツ 人参	白身魚煮 キャベツサラダ ポテトスープ メロン	白身魚/キャベツ 人参 胡瓜/じゃが芋 玉葱/メロン	パンケーキ	ハヤシライス チキンナゲット コールスローサラダ メロン	豚肉 玉葱 じゃがいも なす 人参 しめじ ハヤシルウ /チキンナゲット/キャベツ 人参 胡瓜/メロン	ケーキ
27土	パン粥 果物		食パン 果物			サンドイッチ 果物		
29月	うどん煮込み ささみと胡瓜和え	うどん/ささみ 胡瓜 トマト	うどん煮込み ささみと胡瓜の和え物 ミニトマト	うどん /ささみ 胡瓜 もやし 人参/ミニトマト	粥	冷やしうどん ちくわの照り煮 棒棒鶏 ミニトマト	うどん 天かす 青葱 かまぼこ/ちくわ /ささみ もやし 胡瓜 人参 練ごま ごま/ミニトマト	おにぎり
30火	野菜のそぼろ煮 すまし汁	鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜 豆腐 人参	野菜のそぼろ煮 大根和え すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 小松菜/大根 人参 胡瓜 豆腐 人参/オレンジ	食パン	豚肉の柳川風 大根サラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ごぼう しめじ 卵 小松菜/大根 人参 胡瓜 うす揚げ/豆腐 かまぼこ えのき 青葱/オレンジ	メロンパン風
31水	白身魚あんかけ 大根と人参煮	白身魚 玉葱/大根 人参	白身魚のあんかけ もやしのナムル みそ汁 ミニトマト	白身魚 玉葱/もやし 人参 胡瓜 /大根 人参 ほうれん草 みそ/ミニトマト	スイカ	白身魚のタルタル焼き もやしのナムル みそ汁 ミニトマト	白身魚 卵 玉葱 パセリ/もやし 人参 胡瓜 ハム ごま油 /大根 うす揚げ 人参 ほうれん草 みそ/ミニトマト	スイカ

離乳食初期～中期のおやつは果物が離乳食お菓子です。  
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。)