

# 2022年 7月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。
1 金	軟飯 ツナとキャベツのトマト煮 三度豆のおかか和え	米 ツナ キャベツ トマト しめじ 三度豆 かつおぶし	かぼちゃのお焼き (かぼちゃ 片栗粉)	16 土	軟飯 鶏と白菜の煮もの わかめスープ	米 鶏肉 白菜 人参 しめじ わかめ 玉ねぎ えのき	さつまいもごはん (米 さつまいも)
2 土	軟飯 赤ちゃんマーボー さつまいもスティック	米 鶏肉 豆腐 人参 しいたけ 玉ねぎ さつまいも	グリーンピースごはん (米 グリーンピース)	19 火	軟飯 鶏じゃが チンゲン菜の煮浸し	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チンゲン菜 えのき	りんごかん (りんごジュース 寒天)
4 月	軟飯 大根のそぼろ煮 じゃがいもスティック	米 鶏肉 大根 人参 しめじ じゃがいも	野菜蒸しパン (米粉のホットケーキミックス ブロッコリー 人参)	20 水	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮もの	米 白身魚 ほうれん草 人参 しめじ かぼちゃ	わかめごはん (米 わかめ)
5 火	軟飯 鶏じゃが チンゲン菜の煮浸し	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チンゲン菜 えのき	いもようかん (さつまいも 寒天)	21 木	軟飯 大根のそぼろ煮 じゃがいもスティック	米 鶏肉 大根 人参 しめじ じゃがいも	バナナ蒸しパン (米粉のホットケーキミックス バナナ)
6 水	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮もの	米 白身魚 ほうれん草 人参 しめじ かぼちゃ	ツナと三度豆のごはん (米 ツナ 三度豆)	22 金	軟飯 ツナとキャベツのトマト煮 三度豆のおかか和え	米 ツナ キャベツ トマト しめじ 三度豆 かつおぶし	みそうどん (うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 しいたけ)
7 木	軟飯 ブロッコリーのそぼろあんかけ 茄子のおかか和え	米 鶏肉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 茄子 かつおぶし	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)	23 土	軟飯 赤ちゃんマーボー さつまいもスティック	米 鶏肉 豆腐 人参 しいたけ 玉ねぎ さつまいも	さつまいもの茶巾絞り (さつまいも)
8 金	軟飯 根菜のみそ煮 ほうれん草のお浸し	米 ツナ さつまいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	のりポテト (じゃがいも 青のり)	25 月	軟飯 魚のみそ煮 キャベツのおかか和え	米 白身魚 かぼちゃ キャベツ 人参 かつおぶし	にゅうめん (そうめん 鶏肉 人参 しいたけ 三度豆)
9 土	軟飯 豆腐の野菜あんかけ コーンスープ	米 豆腐 人参 しめじ しろ菜 コーン 玉ねぎ	スイートポテト (さつまいも)	26 火	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 高野豆腐 人参 しいたけ ブロッコリー	そぼろごはん (米 鶏肉 三度豆)
11 月	軟飯 魚のみそ煮 キャベツのおかか和え	米 白身魚 かぼちゃ キャベツ 人参 かつおぶし	マカロニのトマト煮 (マカロニ 鶏肉 トマト 三度豆)	27 水	軟飯 ツナとチンゲン菜のみそ煮 粉ふきいも	米 ツナ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも 青のり	しらすとほうれん草のごはん (米 しらす干し ほうれん草)
12 火	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 高野豆腐 人参 しいたけ ブロッコリー	りんごのコンポート (りんご)	28 木	軟飯 魚のクリームソースがけ かぼちゃのグラッセ	米 白身魚 玉ねぎ 粉ミルク 三度豆 人参 かぼちゃ	ふかしいも (さつまいも)
13 水	軟飯 ツナとチンゲン菜のみそ煮 粉ふきいも	米 ツナ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 じゃがいも 青のり	かつおごはん (米 かつおぶし)	29 金	軟飯 ツナとじゃがいものうま煮 キャベツのおかか和え	米 ツナ じゃがいも 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ かつおぶし	焼きバナナ (バナナ)
14 木	軟飯 魚のクリームソースがけ かぼちゃのグラッセ	米 白身魚 玉ねぎ 粉ミルク 三度豆 人参 かぼちゃ	トマトかん (トマト 寒天)	30 土	軟飯 豆腐の野菜あんかけ コーンスープ	米 豆腐 人参 しめじ しろ菜 コーン 玉ねぎ	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)
15 金	軟飯 ツナとじゃがいものうま煮 キャベツのおかか和え	米 ツナ じゃがいも 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ かつおぶし	苺蒸しパン (米粉のホットケーキミックス 苺ジャム)				

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★中期食から、午後食を提供しています。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。