

2023年 7月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。
1 土	軟飯 煮豆腐 小松菜の煮浸し	米 豆腐 かぼちゃ 小松菜 人参 椎茸	いもようかん (さつまいも)	18 火	軟飯 かぼちゃのカレー風味煮 人参スティック	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 人参	りんごのコンポート (りんご)
3 月	軟飯 魚のみそ煮 キャベツのおかか和え	米 白身魚 人参 ほうれん草 キャベツ かつおぶし	にゅうめん (そうめん 鶏肉 三度豆 人参 椎茸)	19 水	軟飯 ポトフ ほうれん草の煮浸し	米 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	小松菜としらすのごはん (米 しらす干し 小松菜)
4 火	軟飯 ポトフ ほうれん草の煮浸し	米 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	ミルクかん (粉ミルク 寒天)	20 木	軟飯 魚のみそ煮 キャベツのおかか和え	米 白身魚 人参 ほうれん草 キャベツ かつおぶし	りんごかん (りんごジュース 寒天)
5 水	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ チンゲン菜の煮浸し	米 鶏肉 かぼちゃ 三度豆 チンゲン菜 人参	苺の米粉蒸しパン (米粉のケーキミックス 苺ジャム)	21 金	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ チンゲン菜の煮浸し	米 鶏肉 かぼちゃ 三度豆 チンゲン菜 人参	さつまいもの茶巾絞り (さつまいも)
6 木	軟飯 高野豆腐の含め煮 人参スティック	米 鶏肉 高野豆腐 三度豆 椎茸 人参	かぼちゃのおやき (かぼちゃ)	22 土	軟飯 煮豆腐 小松菜の煮浸し	米 豆腐 かぼちゃ 小松菜 人参 椎茸	みそおじや (米 鶏肉 三度豆)
7 金	軟飯 煮魚 三度豆ののり和え	米 白身魚 人参 ほうれん草 三度豆 のり	さつまいも蒸しパン (ホットケーキミックス さつまいも)	24 月	軟飯 赤ちゃんマーボー かぼちゃの煮物	米 豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 かぼちゃ	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト しめじ 三度豆)
8 土	軟飯 ツナとキャベツのうま煮 白菜のみそ汁	米 ツナ キャベツ しめじ 白菜 人参	スイートポテト (さつまいも)	25 火	軟飯 ツナと大根のうま煮 じゃがいもスティック	米 ツナ 大根 人参 しめじ じゃがいも	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)
10 月	軟飯 赤ちゃんマーボー かぼちゃの煮物	米 豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 かぼちゃ	トマトかん (トマト 寒天)	26 水	軟飯 魚の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え	米 白身魚 キャベツ 人参 三度豆 ブロッコリー かつおぶし	きな粉ごはん (米 きな粉)
11 火	軟飯 ツナと大根のうま煮 じゃがいもスティック	米 ツナ 大根 人参 しめじ じゃがいも	のりポテト (じゃがいも 青のり)	27 木	軟飯 ツナじゃが 小松菜ののり和え	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 のり	ふかしいも (さつまいも)
12 水	軟飯 魚の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え	米 白身魚 キャベツ 人参 三度豆 ブロッコリー かつおぶし	わかめごはん (米 わかめ)	28 金	軟飯 魚のトマトソースがけ さつまいもスティック	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 三度豆 さつまいも	かぼちゃのホットケーキ (ホットケーキミックス かぼちゃ)
13 木	軟飯 ツナじゃが 小松菜ののり和え	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 のり	焼きバナナ (バナナ)	29 土	軟飯 ツナとキャベツのうま煮 白菜のみそ汁	米 ツナ キャベツ しめじ 白菜 人参	グリーンピースごはん (米 グリンピース)
14 金	軟飯 魚のトマトソースがけ さつまいもスティック	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 三度豆 さつまいも	そぼろごはん (米 鶏肉)	31 月	軟飯 かぼちゃのカレー風味煮 人参スティック	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 人参	粉ふきいものカレー風味 (じゃがいも パセリ)
15 土	軟飯 ブロッコリーのそぼろあんかけ 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 小松菜 えのき 人参	かぼちゃのレモン煮 (かぼちゃ レモン汁)				

★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。

★後期食から、おやつを提供しています。

★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。