

2024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 月	軟飯 魚のコーンソースがけ キャベツのやわらか煮	米 白身魚 コーン ブロッコリー キャベツ 人参	ポテトサラダ (じゃがいも 人参 ブロッコリー)	17 水	軟飯 煮魚 キャベツのトマト煮	米 白身魚 じゃがいも キャベツ トマト 三度豆	かぼちゃのおやき (かぼちゃ 片栗粉)
2 火	軟飯 煮豆腐 じゃがいもスティック	米 豆腐 小松菜 人参 三度豆 じゃがいも	そぼろごはん (米 鶏肉)	18 木	軟飯 煮豆腐 じゃがいもスティック	米 豆腐 小松菜 人参 三度豆 じゃがいも	かつおごはん (米 かつおぶし)
3 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 小松菜のおかか和え	米 高野豆腐 人参 三度豆 椎茸 小松菜 かつおぶし	きな粉ごはん (米 きな粉)	19 金	軟飯 魚のコーンソースがけ キャベツのやわらか煮	米 白身魚 コーン ブロッコリー キャベツ 人参	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)
4 木	軟飯 ツナと野菜のみそ煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 ツナ キャベツ 三度豆 人参 ブロッコリー	かぼちゃサンド (麦ロール かぼちゃ)	20 土	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ きのこのスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 三度豆 えのき しめじ 人参	かぼちゃの茶巾絞り (かぼちゃ)
5 金	軟飯 鶏じゃが ほうれん草のおかか和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 かつおぶし	りんごかん (りんごジュース 寒天)	22 月	軟飯 ツナと野菜のみそ煮 ブロッコリーのやわらか煮	米 ツナ キャベツ 三度豆 人参 ブロッコリー	苺蒸しパン (ホットケーキミックス 苺ジャム)
6 土	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ きのこのスープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 三度豆 えのき しめじ 人参	みそおじや (米 鶏肉 三度豆)	23 火	軟飯 しらすとじゃがいものうま煮 ほうれん草と人参の煮浸し	米 しらす干し じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 人参	バナナのきな粉和え (バナナ きな粉)
8 月	軟飯 魚のおろしあんかけ 三度豆のおかか和え	米 白身魚 大根 人参 ブロッコリー 三度豆 かつおぶし	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)	24 水	軟飯 高野豆腐の含め煮 小松菜のおかか和え	米 高野豆腐 人参 三度豆 椎茸 小松菜 かつおぶし	ひじきごはん (米 鶏肉 ひじき 人参 椎茸)
9 火	軟飯 キャベツのみそ煮 かぼちゃの煮もの	ツナ キャベツ 人参 椎茸 かぼちゃ	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 玉ねぎ 椎茸 三度豆)	25 木	軟飯 魚のおろしあんかけ 三度豆のおかか和え	米 白身魚 大根 人参 ブロッコリー 三度豆 かつおぶし	さつまいものりんご煮 (さつまいも りんご)
10 水	軟飯 魚のカレー風味煮込み さつまいもスティック	米 白身魚 人参 玉ねぎ 三度豆 さつまいも	かぼちゃかん (かぼちゃ 寒天)	26 金	軟飯 魚のカレー風味煮込み さつまいもスティック	米 白身魚 人参 玉ねぎ 三度豆 さつまいも	ミルクリゾット (米 粉ミルク 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草)
11 木	軟飯 しらすとじゃがいものうま煮 ほうれん草と人参の煮浸し	米 しらす干し じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 人参	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)	27 土	軟飯 魚のみそ煮 白菜のおかか和え	米 白身魚 小松菜 人参 白菜 かつおぶし	かぼちゃのレモン煮 (かぼちゃ レモン果汁)
12 金	軟飯 赤ちゃんマーボー チンゲン菜のり和え	米 豆腐 人参 椎茸 三度豆 チンゲン菜 のり	さつまいもの茶巾絞り (さつまいも)	29 月	軟飯 じゃがいものカレー煮 人参スティック	米 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ 人参	にゅうめん (そうめん 鶏肉 人参 ほうれん草 椎茸)
13 土	軟飯 魚のみそ煮 白菜のおかか和え	米 白身魚 小松菜 人参 白菜 かつおぶし	グリーンピースごはん (米 グリーンピース)	30 火	軟飯 キャベツのみそ煮 かぼちゃの煮もの	ツナ キャベツ 人参 椎茸 かぼちゃ	小松菜としらすのごはん (米 小松菜 しらす干し)
16 火	軟飯 じゃがいものカレー煮 人参スティック	米 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー 玉ねぎ 人参	きな粉ミルクかん (粉ミルク きな粉 寒天)	31 水	軟飯 赤ちゃんマーボー チンゲン菜のり和え	米 豆腐 人参 椎茸 三度豆 チンゲン菜 のり	ふかしいも (さつまいも)

★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。