

# 7月の離乳食献立表

| 日  | 曜日 | 初期食   | 中期食   | 後期食  |
|----|----|---|---|--|
| 1  | 月  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>人参ペースト      | お粥<br>コンソメスープ<br>豚肉団子の煮物<br>スティック人参・ネーブル                | 軟飯<br>コンソメスープ<br>豚肉団子の煮物<br>スティック人参・ネーブル                 |
| 2  | 火  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>大根のペースト<br>ほうれん草のペースト    | お粥<br>味噌汁(大根)<br>赤魚の煮付け<br>ほうれん草の煮浸し・バナナ                | 軟飯<br>味噌汁(大根)<br>赤魚の煮付け<br>ほうれん草の胡麻和え・バナナ                |
| 3  | 水  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>ブロッコリーのペースト | お粥<br>すまし汁<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーの柔らかか煮・桃のコンポート          | 軟飯<br>すまし汁<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーのお浸し・桃のコンポート                |
| 4  | 木  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト<br>南瓜のペースト       | お粥<br>味噌汁(南瓜)<br>豆腐の野菜あんかけ<br>ほうれん草の煮浸し・バナナ             | 軟飯<br>味噌汁(南瓜)<br>凍り豆腐と野菜の煮物<br>ほうれん草のお浸し・バナナ             |
| 5  | 金  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>ブロッコリーのペースト<br>人参のペースト   | お粥<br>すまし汁(ひやむぎ)<br>たらの煮付け<br>ブロッコリーの柔らかか煮              | 軟飯<br>すまし汁(ひやむぎ)<br>たらのフライ<br>ブロッコリーのお浸し                 |
| 6  | 土  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>ほうれん草のペースト  | 煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子)<br>バナナ                         | 煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子)<br>バナナ                          |
| 8  | 月  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>キャベツのペースト<br>人参のペースト     | お粥<br>味噌汁(キャベツ)<br>赤魚の煮付け<br>スティック人参・バナナ                | 軟飯<br>味噌汁(キャベツ)<br>赤魚の塩焼き<br>スティック人参・バナナ                 |
| 9  | 火  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>大根のペースト     | お粥<br>コンソメスープ<br>豚肉団子のトマト煮<br>スティック大根・ネーブル              | 軟飯<br>コンソメスープ<br>豚肉団子のトマト煮<br>スティック大根・ネーブル               |
| 10 | 水  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>じゃが芋のペースト<br>キャベツのペースト   | お粥<br>味噌汁(じゃが芋)<br>赤魚と野菜の煮物<br>キャベツの煮浸し                 | 軟飯<br>味噌汁(じゃが芋)<br>赤魚の野菜あんかけ(揚げ)<br>キャベツのお浸し             |
| 11 | 木  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>トマトペースト     | お粥<br>すまし汁(切干大根)<br>豚肉団子と野菜の煮物<br>トマトの甘煮・バナナ            | 軟飯<br>すまし汁(切干大根)<br>豚肉団子と野菜の煮物<br>トマトの甘煮・バナナ             |
| 12 | 金  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト<br>ブロッコリーのペースト   | お粥<br>味噌汁(なす)<br>豆腐のそぼろ煮<br>ブロッコリーの柔らかか煮・桃のコンポート        | 軟飯<br>味噌汁(なす)<br>豆腐のそぼろ煮<br>ブロッコリーの胡麻和え・桃のコンポート          |
| 13 | 土  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>人参のペースト<br>ほうれん草のペースト    | 煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子)<br>ネーブル                        | 煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子)<br>ネーブル                         |
| 16 | 火  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>人参のペースト     | お粥<br>ミネストローネ風(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子)<br>マカロニのクリーム煮<br>ネーブル | 軟飯<br>ハッシュドビーフ風(玉葱・人参・ブロッコリー・鶏肉団子)<br>マカロニのクリーム煮<br>ネーブル |
| 17 | 水  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト<br>人参のペースト       | お粥<br>中華スープ<br>なすと豆腐のそぼろ煮<br>スティック人参・桃のコンポート            | 軟飯<br>中華スープ<br>麻婆なす<br>スティック人参・桃のコンポート                   |
| 18 | 木  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>じゃが芋のペースト<br>キャベツのペースト   | お粥<br>味噌汁(じゃが芋)<br>さけの味噌煮<br>キャベツの煮浸し・バナナ               | 軟飯<br>味噌汁(じゃが芋)<br>さけの西京焼き<br>キャベツのお浸し・バナナ               |
| 19 | 金  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>ブロッコリーのペースト | お粥<br>味噌汁(豆腐)<br>鶏肉団子の煮物<br>ブロッコリーの柔らかか煮・スイカ            | 軟飯<br>味噌汁(豆腐)<br>鶏肉団子の揚げ煮<br>ブロッコリーのお浸し・スイカ              |
| 20 | 土  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>キャベツのペースト<br>トマトのペースト    | 煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子)<br>バナナ                          | 煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子)<br>バナナ                           |
| 22 | 月  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>キャベツのペースト   | お粥<br>すまし汁(もずく)<br>煮込みハンバーグ<br>キャベツの煮浸し・ネーブル            | 軟飯<br>すまし汁(もずく)<br>ハンバーグ<br>キャベツのおかか和え・ネーブル              |
| 23 | 火  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>南瓜のペースト<br>ほうれん草のペースト    | お粥<br>味噌汁<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>ほうれん草の煮浸し・桃のコンポート            | 軟飯<br>味噌汁<br>南瓜のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し・桃のコンポート                |
| 24 | 水  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>じゃが芋のペースト<br>ブロッコリーのペースト | お粥<br>すまし汁(そうめん)<br>冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーの煮浸し・スイカ      | 軟飯<br>すまし汁(そうめん)<br>冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーのお浸し・スイカ       |
| 25 | 木  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>南瓜のペースト<br>キャベツのペースト     | お粥<br>夏野菜ポトフ(玉葱・なす・南瓜・じゃが芋・鶏肉団子)<br>キャベツの煮浸し<br>バナナ     | 軟飯<br>夏野菜カレー(玉葱・なす・南瓜・じゃが芋・鶏肉団子)<br>キャベツのサラダ<br>バナナ      |
| 26 | 金  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>人参のペースト<br>ほうれん草のペースト    | お粥<br>すまし汁<br>赤魚の煮付け<br>ほうれん草の煮浸し・ネーブル                  | 軟飯<br>かき玉汁<br>赤魚の煮付け<br>ほうれん草の胡麻和え・ネーブル                  |
| 27 | 土  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>ブロッコリーのペースト<br>キャベツのペースト | 煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子)<br>バナナ                          | 煮込みうどん(玉葱・人参・キャベツ・鶏肉団子)<br>バナナ                           |
| 29 | 月  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>鶏ささ身のペースト<br>人参ペースト      | お粥<br>中華スープ(春雨)<br>豚肉団子と野菜の煮物<br>ブロッコリーの柔らかか煮・ネーブル      | 軟飯<br>中華スープ(春雨)<br>豚肉団子と野菜の煮物<br>ブロッコリーのお浸し・ネーブル         |
| 30 | 火  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>豆腐のペースト<br>人参のペースト       | お粥<br>すまし汁(豆腐)<br>たらの煮付け<br>スティック人参・バナナ                 | 軟飯<br>すまし汁(豆腐)<br>たらの蒲焼き風<br>スティック人参・バナナ                 |
| 31 | 水  | すりつぶし粥<br>野菜スープ<br>じゃが芋のペースト<br>キャベツのペースト   | お粥<br>味噌汁<br>鶏肉団子の煮物<br>スティックじゃが芋・桃のコンポート               | 軟飯<br>すまし汁<br>鶏肉団子の甘辛煮<br>スティックじゃが芋・桃のコンポート              |

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。  
◎初期食の食材は、変わることがあります。  
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。

| 午後食(おやつ)       |
|----------------|
| フライドポテト        |
| 塩おむすび          |
| ほうれん草のマフィン     |
| マカロニのあべかわ      |
| スイカ            |
| トマトカップケーキ      |
| 豆乳パンケーキ        |
| きな粉ラスク         |
| ぶどう<br>(デラウエア) |
| さけおむすび         |
| コーン蒸しパン        |
| きな粉クッキー        |
| りんごゼリー         |
| 蒸しパン           |
| 枝豆クッキー         |
| きな粉パンケーキ       |
| おからポーロ         |
| 青のリトースト        |
| 小豆マフィン         |
| お子様せんべい        |
| ヨーグルト          |
| 青菜おむすび         |
| ごまクッキー         |
| 人参蒸しパン         |
| お米せんべい         |
| はったい粉          |