

令和 2年度 7月離乳食献立表

ごっくん期		もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ	ごっくん期		もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
名 前					名 前				
月 13 27			豆腐のつくね焼き ほうれん草のおかか和え 茄子の味噌汁	ツナ入りおにぎり (ツナ入りお粥)	月 6 20			野菜と牛肉赤身の炒め煮 もやし、胡瓜、ツナのやわらか煮 クリームコーンと野菜のスープ	ホットケーキ
火 14 28	※14日 麺の日		野菜とそぼろのおうどん 白身魚のあんかけ 三色和え モロヘイヤの味噌汁	チヂミ	火 7 21			白身魚のほぐし焼き 高野豆腐と小松菜、人参の含め煮 豚汁	7日 セタゼリー 21日 エイセイボーロ (※おやさいボール)
水 1 15 29	※15日 お誕生日会		野菜と牛肉赤身のクリーム煮 ひじきとほうれん草のサラダ	1日 おやさいボール 29日 フルーツ入り ヨーグルト	水 8 22			夏野菜と鶏もも肉のクリーム煮 キャベツ、人参、胡瓜、じゃこの やわらか煮	スイカ、枝豆
木 2 16 30			切干大根、豚ひき肉、人参 ピーマンの炒め物 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁	スティックパンの カリカリ焼き	木 9			野菜と豚肉赤身の炒め煮 冬瓜のひき肉あんかけ 南瓜の味噌汁	キャロットケーキ
金 3 17 31			鯖の梅味噌焼き 野菜豆の含め煮 冬瓜入りすまし汁	さつま芋のマフィン	金 10			鶏肉と大葉のあんかけ キャベツ、もやし、胡瓜、人参の和え物 オクラとなめこの味噌汁	ふわふわせんべい
土 4 18			おうどんのやわらか煮		土 11 25			おうどんのやわらか煮	
誕 生 日 15			枝豆しらすごはん、ポテトコロッケ 切干大根とアスパラ、胡瓜の和え物 冬瓜と、とろろのすまし汁 / ぶどう						



※最初は月齢よりも、ゆっくりのペースで進めていきます。

8か月ごろまでは昆布だしを使用→9か月ごろから昆布・鰹混合だしを使用していけます。ミルク煮は粉ミルクを使用しています。

10か月ごろから徐々に薄味をつけていきます。献立に出る食材は、一度少量からご家庭で試されて下さい。