

令和 元年度 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 1日	高野豆腐の含め煮	高野豆腐、小松菜、人参の揚げ煮			月 8日	白身魚、白菜、人参、チンゲン菜 のくたくた煮	豚もも肉、白菜、人参、 チンゲン菜のコンソメ煮		ジャムサンド
29日	茄子の煮物	茄子の煮物	もちもちチーズ (ふわふわせんべい)	22日	ほうれん草ともやしの和え物	ほうれん草ともやしの和え物	切干大根の味噌汁		(スティックパンのカリカリ焼き)
火 2日	肉団子(豚挽き肉)、白菜、人参 のスープ	肉団子(豚挽き肉)と春雨の 和風スープ		火 9日	鶏ささみのくず煮	豚もも肉と玉葱の炒め物			
30日	ひじきと大豆の含め煮	ひじきと大豆の含め煮	チヂミ	23日	小松菜、玉葱、人参の やわらか煮	人参、小松菜のさっと煮			さつま芋入りマフィン (パン粥)
水 3日	豆腐、大根、人参、里芋 のスープ	大根、人参、里芋、豆腐のスープ		水 10日	鶏ささみのくず煮	豚もも肉と玉葱の炒め物			
31日	夏野菜と鶏ささみのミルク煮	夏野菜と鶏もも肉のミルク煮	スイカ、枝豆	24日	野菜と鶏ささみのミルク煮	野菜と牛赤身のクリーム煮			10日 わらびもち 24日 バナナ入り ヨーグルト
木 4日	鶏ささみ入り筑前煮	筑前煮(こんにゃく、竹輪抜き)		木 11日	鶏ささみのあんかけ	鶏もも肉の唐揚げ			
18日	冬瓜の豚ひき肉あんかけ	冬瓜の豚ひき肉あんかけ	のりじゃこトースト (スティックパンのカリカリ焼き)	25日	オクラと胡瓜の磯和え	オクラと長芋の磯和え			豆乳くずもち
金 5日	豆腐のスープ	豆腐の味噌汁		金 12日	鶏ささみのくず煮	サンマの塩焼き			
19日	鶏ささみともやしの和え物	豚もも肉、えのき茸、もやし の和え物	5日七夕ゼリー	26日	さつま芋、人参、青葱の やわらか煮	うの花(おから、人参、しめじ、 さつま芋、青葱)			じゃが芋もち
土 6日	南瓜の煮物	南瓜の含め煮	19日 おやさいボール	土 13日	モロヘイヤのスープ	モロヘイヤと玉葱のスープ			
20日	ほうれん草と玉葱のスープ	ほうれん草と玉葱の味噌汁		27日					
麺 の 日	おうどんのくたくた煮 (鶏ささみ、ほうれん草、人参)	煮込みうどん (豚もも肉、ほうれん草、人参)	チヂミ	誕 生 日	お粥 / 鶏ささみ、胡瓜、パプリカ のトマト煮	とうもろこしご飯(お粥)			
16日				17日	ブロッコリーの和風和え	鶏もも肉、胡瓜、パプリカのトマト煮			きな粉マカロニ
					冬瓜、キャベツ、人参のスープ	ブロッコリーの和風和え			
						冬瓜、キャベツ、人参のスープ/ぶどう			

※8カ月頃までは昆布だしを使用します。9か月～昆布・鰹の混合だしを使用していきます。

※10カ月頃から徐々に薄味をつけていきます。