



7月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
2	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん みずな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 みずな・味噌	食パン（角切り）	食パン
3	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
4	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー チンゲンサイ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
5	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも えのき	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 えのき・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
7	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん おくら	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 おくら・味噌	みかん	みかん
8	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ だいこんの葉	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 だいこんの葉・味噌	磯粥	米・あおのり
9	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ しめじ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
10	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり キャベツ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
11	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん粥	米・にんじん
12	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ えのき	うどん	うどん・チンゲンサイ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・醤油・砂糖 えのき・味噌	うどん	うどん・チンゲンサイ 醤油・砂糖
14	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも
15	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





7月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
16	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・トマト ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・トマト・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
17	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり えのき	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 えのき・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
18	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ かぶの葉	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	食パン（角切り）	食パン
19	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー みずな	かぼちゃ粥	米・かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 みずな・味噌	かぼちゃ粥	米・かぼちゃ
21	月	祝日＜海の日＞							
22	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも はくさい	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 はくさい・味噌	みかん	みかん
23	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー ほうれん草	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・あおのり
24	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり わかめ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
25	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	食パン（角切り）	食パン
26	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
28	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
29	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん キャベツ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
30	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも みずな	うどん	うどん・チンゲンサイ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 みずな・味噌	うどん	うどん・チンゲンサイ 醤油・砂糖
31	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	食パン（角切り）	食パン

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。

