



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	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・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
2	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー しめじ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 しめじ・味噌	みかん	みかん
3	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
4	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
6	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ ほうれん草	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	食パン（角切り）	食パン
7	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん キャベツ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
8	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
9	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	磯粥	米・青のり
10	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも チンゲン菜	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
11	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも ほうれん草	ブロッコリー煮	ブロッコリー	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	ブロッコリー煮	ブロッコリー 醤油・砂糖
13	月	うどん 煮物	うどん・はくさい ひき肉・にんじん	しらす粥	米・しらす	うどん 煮物	うどん・はくさい・味噌 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖	しらす粥	米・しらす
14	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり キャベツ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	和風粥	米・かつお節
15	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん 水菜	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 水菜・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも

※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	木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー なめこ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー・醤油・砂糖 なめこ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ ほうれん草	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	食パン（角切り）	食パン
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ しめじ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	磯粥	米・青のり
21	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも こまつな	きなこ粥	米・きな粉	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きな粉
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも はくさい	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 はくさい・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
23	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
24	金	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
25	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも 水菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 水菜・味噌	しらす粥	米・しらす
27	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
28	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも しめじ	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 しめじ・味噌	みかん	みかん
29	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん えのき	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 えのき・味噌	きなこ粥	米・きなこ
30	木	うどん 煮物	うどん・わかめ ひき肉・ブロッコリー	さといも煮	さといも	うどん 煮物	うどん・わかめ・味噌 ひき肉・ブロッコリー 醤油・砂糖	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
31	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり チンゲン菜	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	わかめ粥	米・わかめ

※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。



