



7月の離乳食予定献立表



日曜日	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	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さいとも ほうれんそう	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さいとも・砂糖・醤油 ほうれんそう・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
2	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ わかめ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
3	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・パプリカ たまねぎ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・パプリカ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
4	木	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん しめじ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん・砂糖・醤油 しめじ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
5	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも たまねぎ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	果物	みかん
6	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ にんじん	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
8	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・こまつな なめこ	さいとも煮	さいとも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・こまつな・砂糖・醤油 なめこ・味噌	さいとも煮	さいとも
9	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
10	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・チンゲンサイ しめじ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・チンゲンサイ・砂糖・醤油 しめじ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
11	木	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ほうれんそう にんじん	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ほうれんそう・砂糖・醤油 にんじん・味噌	わかめ粥	米・わかめ
12	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも たまねぎ	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー
13	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな なめこ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 なめこ・味噌	果物	みかん
16	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さいとも にんじん	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さいとも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節

※ 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。



7月の離乳食予定献立表



日曜日	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
17	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
18	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう・砂糖・醤油 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
19	金	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ にんじん	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
20	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
22	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ わかめ	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
23	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
24	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ みずな	わかめ	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 みずな・味噌	わかめ	米・わかめ
25	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも にんじん	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
26	金	お粥 煮物 スープ	米 さけ・パプリカ にら	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー	お粥 煮物 スープ	米 さけ・パプリカ・砂糖・醤油 にら・味噌	ブロッコリー粥	米・ブロッコリー
27	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ なめこ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす
29	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん わかめ	さいとも煮	さいとも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	さいとも煮	さいとも
30	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん なめこ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・砂糖・醤油 なめこ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
31	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう わかめ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれんそう・砂糖・醤油 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり

※ 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。

