



7月の離乳食予定献立表



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・キャベツ たまねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
2 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな わかめ	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・こまつな・砂糖・醤油 わかめ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
3 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん キャベツ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	さといも煮	さといも
4 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	果物	みかん
6 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー かぶ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 かぶ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
7 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ にんじん	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
8 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ ピーマン	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・砂糖・醤油 ピーマン・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
9 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん だいこん	きなこ粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 だいこん・味噌	きなこ粥	米・かつお節
10 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも わかめ	トマト煮	トマト	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・砂糖・醤油 わかめ・味噌	トマト煮	トマト
11 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・チンゲンサイ にんじん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・チンゲンサイ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	果物	みかん
13 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー にんじん	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
14 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな たまねぎ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
15 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも 赤ピーマン	トマト煮	トマト	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・砂糖・醤油 赤ピーマン・味噌	トマト煮	トマト

※ 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



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 ささみ・キャベツ たまねぎ	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 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
17 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	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	かぼちゃ煮	かぼちゃ
18 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・赤ピーマン キャベツ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・赤ピーマン・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	果物	みかん
20 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲンサイ にんじん	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲンサイ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節
21 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・砂糖・醤油 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
22 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・トマト わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・トマト・砂糖・醤油 わかめ・味噌	さといも煮	さといも
25 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ブロッコリー	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・砂糖・醤油 ブロッコリー・味噌	果物	みかん
27 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・なす たまねぎ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・なす・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
28 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
29 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ にんじん	トマト煮	トマト	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	トマト煮	トマト
30 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・トマト ブロッコリー	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・トマト・砂糖・醤油 ブロッコリー・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
31 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも わかめ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・砂糖・醤油 わかめ・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。

