



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 木	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
2 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん チンゲン菜	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
3 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも わかめ	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・小松菜 醤油・砂糖
5 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ 白菜	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 白菜・味噌	和風粥	米・かつお節
6 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり 玉ねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
7 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん 小松菜	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 小松菜・味噌	みかん	みかん
8 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
9 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー キャベツ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
10 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも にんじん	小松菜粥	米・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	小松菜粥	米・小松菜
12 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも 小松菜	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
13 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり わかめ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
14 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ 玉ねぎ	小松菜粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	小松菜粥	米・小松菜 かつお節
15 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー キャベツ	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 キャベツ・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。





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 金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・じゃがいも 玉ねぎ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・じゃがいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
17 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 小松菜	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 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
19 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー キャベツ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
20 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・大根 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・大根・醤油・砂糖 わかめ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
21 水	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん 小松菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 小松菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
24 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー ほうれん草	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・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 青のり
26 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根 わかめ	小松菜粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・大根・醤油・砂糖 わかめ・味噌	小松菜粥	米・小松菜 かつお節
27 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・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 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
28 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ 小松菜	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
29 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも 玉ねぎ	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 玉ねぎ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
30 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも わかめ	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 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
31 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・大根 玉ねぎ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・大根・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖

※ 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。

