



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	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり なめこ	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 なめこ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
2	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん ほうれんそう	こまつな粥	米・こまつな かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	こまつな粥	米・こまつな かつお節
4	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも こまつな	にんじん粥	米・にんじん 青のり	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	にんじん粥	米・にんじん 青のり
5	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・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 ひき肉・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
6	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ にんじん	しらす粥	米・しらす	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	しらす粥	米・しらす
7	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも たまねぎ	うどん	うどん・チンゲンサイ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・チンゲンサイ 醤油・砂糖
8	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん 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・にんじん・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
9	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 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 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
11	月	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ チンゲンサイ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	磯粥	米・青のり
12	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
13	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん はくさい	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 はくさい・味噌	しらす粥	米・しらす
14	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり たまねぎ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	みかん	みかん
15	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー こまつな	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 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん 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。





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 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ なめこ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	和風粥	米・かつお節
18 月	祝日〈海の日〉							
19 火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれんそう	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	しらす粥	米・しらす
20 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ わかめ	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
21 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり にんじん	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 にんじん・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
22 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー こまつな	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
23 土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん チンゲンサイ	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 チンゲンサイ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
25 月	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・だいこん わかめ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
26 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも キャベツ	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 キャベツ・味噌	みかん	みかん
27 水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれんそう	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 ほうれんそう・味噌	しらす粥	米・しらす
28 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	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	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
29 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
30 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ なめこ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ 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。

