



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	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ 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 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
3	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも チンゲン菜	ブロッコリー煮	ブロッコリー	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	ブロッコリー煮	ブロッコリー 醤油・砂糖
4	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
5	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜 なめこ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜・醤油・砂糖 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす
6	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
7	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー ほうれん草	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 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
8	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも キャベツ	うどん・こまつな	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	うどん・こまつな	うどん・こまつな 醤油・砂糖
10	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん チンゲン菜	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 チンゲン菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
11	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ しめじ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	和風粥	米・かつお節
12	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり わかめ	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 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
13	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ えのき	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 えのき・味噌	磯粥	米・青のり
14	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー 玉ねぎ	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・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
15	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす

※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
17	月	祝日<海の日>							
18	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
19	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす
20	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ チンゲン菜	ブロッコリー煮	ブロッコリー	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	ブロッコリー煮	ブロッコリー 醤油・砂糖
21	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも にんじん	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	和風粥	米・かつお節
22	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
24	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
25	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
26	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ なめこ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
27	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも わかめ	和風粥	米・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	和風粥	米・かつお節
28	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー キャベツ	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 キャベツ・味噌	みかん	みかん
29	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん えのき	うどん・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 えのき・味噌	うどん・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
31	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも ほうれん草	磯粥	米・青のり	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	磯粥	米・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。

