

離乳食献立 7月

	献立名	材料 (1回食)	献立名	材料 (2回食)
1 (月)	白がゆ みそ汁	米 人参、なす、かぼちゃ だし、みそ	白がゆ 炒り豆腐	米 豆腐、鶏肉、人参 だし、しょうゆ
2 (火)	白がゆ レタススープ	米 レタス、コーン缶、マカロニ コンソメ	人参がゆ 野菜の炒め煮	米、人参 玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり だし、しょうゆ
3 (水)	白がゆ みそ汁	米 生揚げ、もやし、わかめ、ささげ だし、みそ	白がゆ 鶏肉とピーマンの 炒め煮	米 鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参 だし、しょうゆ
4 (木)	白がゆ すまし汁	米 かいわれ、わかめ、オクラ、きゅうり だし、しょうゆ	白がゆ 豚肉のみそ煮	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン だし、みそ
5 (金)	白がゆ 七夕汁	米 乾めん、オクラ、わかめ、丸麩 だし、しょうゆ	白がゆ 豚玉の炒め煮	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参 だし、しょうゆ
8 (月)	白がゆ 夏野菜スープ	米 かぼちゃ、ズッキーニ、なす、コーン缶 コンソメ	白がゆ 白身魚の クリーム煮	米 白身魚、キャベツ、きゅうり、人参 ホワイトソース
9 (火)	白がゆ みそ汁	米 玉ねぎ、わかめ、きゅうり だし、みそ	人参がゆ 春雨のごま風煮	米、人参 春雨、油揚げ、キャベツ、すりごま だし、しょうゆ
10 (水)	白がゆ けんちん汁	米 豆腐、人参、花切干、あさつき だし、しょうゆ	白がゆ 白身魚の コーンクリーム煮	米 白身魚、コーン缶、じゃが芋、きゅうり コーンクリーム
11 (木)	白がゆ すまし汁	米 かいわれ、人参、モロヘイヤ だし、しょうゆ	白がゆ 生揚げとじゃが芋の みそ煮	米 生揚げ、豚肉、じゃが芋 だし、みそ
12 (金)	白がゆ オニオンスープ	米 玉ねぎ、じゃが芋、パセリ 野菜スープ	白がゆ 鶏肉の和風煮	米 鶏肉、あさつき、キャベツ、人参 だし、しょうゆ
16 (火)	白がゆ そうめん汁	米 乾めん、油揚げ、あさつき だし、しょうゆ	ピースがゆ 肉じゃが	米、グリーンピース 豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参 だし、しょうゆ
17 (水)	白がゆ みそ汁	米 玉ねぎ、なす、あさつき、かぼちゃ だし、みそ	白がゆ 炒り豆腐	米 豆腐、鶏ミンチ、人参、ひじき だし、しょうゆ
18 (木)	白がゆ ミネストローネ	米 トマト缶、玉ねぎ、じゃが芋、マカロニ コンソメ	白がゆ 白身魚の和風煮	米 白身魚、キャベツ、きゅうり、人参 だし、しょうゆ
19 (金)	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ、パセリ、人参 ホワイトソース	白がゆ 鶏そぼろの ケチャップ煮	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース ケチャップ
22 (月)	白がゆ 夏野菜スープ	米 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ピーマン 野菜スープ	白がゆ 鶏肉の コーンクリーム煮	米 鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン缶 コーンクリーム
23 (火)	白がゆ もやしスープ	米 もやし、じゃが芋、人参、パセリ コンソメ	白がゆ 鶏そぼろと 豆腐のふわふわ煮	米 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、キャベツ ケチャップ
24 (水)	白がゆ みそ汁	米 豆腐、玉ねぎ、もやし、油揚げ だし、みそ	白がゆ 豚肉の じゃが芋きんぴら	米 豚肉、じゃが芋、人参、ピーマン だし、しょうゆ
25 (木)	白がゆ 春雨スープ	米 春雨、レタス、玉ねぎ、人参 ホワイトソース	白がゆ マーボーなす	米 鶏ミンチ、なす、じゃが芋 だし、みそ
26 (金)	白がゆ みそ汁	米 豆腐、花切干、あさつき、きゅうり だし、みそ	白がゆ 白身魚のやわらか煮	米 白身魚、キャベツ、人参 だし、しょうゆ
29 (月)	白がゆ そうめん汁	米 乾めん、人参、あさつき だし、しょうゆ	白がゆ 花切干と野菜の 含め煮	米 花切干、人参、キャベツ だし、しょうゆ
30 (火)	白がゆ みそ汁	米 豆腐、かぼちゃ、油揚げ、わかめ だし、みそ	白がゆ 肉じゃが	米 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 だし、しょうゆ
31 (水)	白がゆ 星のスープ	米 オクラ、コーン缶、わかめ ホワイトソース	ピースがゆ 豚肉と野菜の 炒め煮	米、グリーンピース 豚肉、人参、キャベツ、きゅうり だし、しょうゆ