



7月の離乳食献立表（初期～中期）



実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
1 水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。人参 玉ねぎ 鮭缶 だし汁。白菜 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜煮 魚のすり身団子スープ	調乳 ☆やわらか きな粉蒸しパン	米。人参 三度豆 豚肉 砂糖 醤油 だし汁。 白身魚すり身 長芋 白菜 人参 醤油 だし汁 片栗粉 代替)豚挽き肉。/ 米粉 豆乳（無調整） きな粉 砂糖 ベーキングパウダー 育児用ミルク。
2 木	パンがゆ 野菜の煮つぶし ピーフンのくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。ピーフン 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 鮭とじゃが芋のグラタン ピーフンスープ	調乳 ☆やわらか きな粉団子	ロールパン 育児用ミルク。鮭 じゃが芋 玉ねぎ コーンスターチ 育児用ミルク 野菜スープ。ピーフン 豚肉 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁。/ 白玉粉 絹ごし豆腐 きな粉 砂糖。
3 金	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のミルク煮	米。豆腐 人参 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 卵黄とじ みそ汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。牛肉 人参 三度豆 卵黄 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。/
4 土	スパゲッティのくたくた煮 りんごすりおろし	スパゲッティ キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込み スパゲッティ りんご	調乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚挽き肉 しめじ 人参 玉ねぎ ケチャップ だし汁。 りんご。/じゃがいも。
6 月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。かぼちゃ 玉ねぎ 人参 だし汁。キャベツ きゅうり だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 煮びたし ヨーグルト	調乳 棒チーズ せんべい	米。豚肉 なす 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁。キャベツ きゅうり コーン 醤油 だし汁。ヨーグルト。/棒チーズ。
7 火	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。 そうめん キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚 そうめん汁	調乳 七タゼリー せんべい	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。 そうめん キャベツ 人参 醤油 だし汁。
8 水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。キャベツ 人参 だし汁。大根 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 牛肉と野菜の煮物 すまし汁	調乳 すいか せんべい	米。牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 砂糖 醤油 だし汁 片栗粉 代替)豚肉。 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 みつば 醤油 だし汁。/ すいか。
9 木	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。鮭 人参 だし汁。 ブロッコリー さつまいも 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鮭の野菜煮 みそ汁	調乳 ☆フルーツ 盛り合わせ	米。鮭 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。さつまいも 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。代替)豚肉。/ りんご バナナ キウイ。
10 金	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。キャベツ 人参 育児用ミルク。玉ねぎ 人参 チンゲンサイ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 野菜と肉団子のトマト煮 春雨スープ バナナ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。合挽き肉 玉ねぎ キャベツ ビーマン トマトケチャップ だし汁 代替)豚挽き肉。春雨 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 醤油 だし汁。バナナ。/ ホットケーキミックス 育児用ミルク 油。
11 土	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。人参 白菜 だし汁。玉ねぎ 鮭缶 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	ひじきがゆ みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米 ひじき缶 人参 三度豆 醤油 出し汁。白菜 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。
13 月	すりつぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 なす 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉となすのみそ煮 すまし汁	調乳 すいか せんべい	米。豚肉 玉ねぎ なす 人参 みそ 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉。豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 醤油 だし汁。/ すいか。
14 火	パンがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	コッペパン 野菜スープ。 チンゲンサイ 人参 育児用ミルク。じゃがいも 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 野菜とピーフンの煮物 じゃが芋スープ	調乳 ミニゼリー せんべい	コッペパン 野菜スープ。豚肉 ピーフン 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。じゃがいも 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 醤油 だし汁。
15 水	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 豚汁・デ)メロン	調乳 ☆やわらかかぼちゃ のおやき・せんべい	米。豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生しいだけ 卵黄 ほうれん草 砂糖 醤油 だし汁。豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ みそ だし汁。 メロン。/小麦粉 かぼちゃ 砂糖。
16 木	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 玉ねぎ 人参 だし汁。小松菜 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 卵黄とじ スープ	調乳 ☆やわらか わらびもち	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 しめじ グリル) 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉・コーン。豚肉 もやし 人参 小松菜 しいだけ 醤油 だし汁。/ わらび粉 きな粉 砂糖。
17 金	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁	調乳 ☆やわらかキャロット ちゃんのスライスケーキ	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替)豚肉。じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。/人参ジュース ホットケーキミックス 育児用ミルク 砂糖。
18 土	うどんのくたくた煮 りんごすりおろし	うどん 玉ねぎ キャベツ だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかし芋 せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。りんご。/さつまいも。
20 月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。人参 大根 だし汁。じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳 すりつぶし	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と大根の煮物 みそ汁	調乳 メロン ビスケット	米。豚肉 大根 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。/ メロン。
21 火	パンがゆ 野菜の煮つぶし マカロニのくたくた煮	食パン 育児用ミルク。 じゃがいも 玉ねぎ だし汁。きゅうり マカロニ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ スープ(卵黄) 煮込みマカロニ デ)キウイ	調乳 ミニゼリー せんべい	食パン 育児用ミルク。卵黄 トマト じゃがいも 玉ねぎ 片栗粉 醤油 だし汁 代替)豚肉・コーン。 マカロニ 豚肉 人参 コーン きゅうり 醤油 だし汁。 キウイ。
22 水	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。じゃがいも 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 スープ	調乳 ☆フルーツ ヨーグルト	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。大根 わかめ 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。/ バナナ りんご 無糖ヨーグルト。
25 土	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。白菜 人参 玉ねぎ だし汁。大根 小松菜 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 八宝菜風 青菜のスープ	調乳 ゼリー せんべい	米。豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 三度豆 醤油 片栗粉 だし汁。大根 小松菜 人参 しめじ 醤油 だし汁。
27 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。じゃがいも 人参 玉ねぎ だし汁。 鮭缶 玉ねぎ 三度豆 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ ひじきと大豆の煮物 みそ汁 デ)バナナ	調乳 ふかし芋 せんべい	米。大豆水煮 ひじき缶 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 干しいだけ 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。バナナ。/さつまいも。
28 火	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	食パン 野菜スープ。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。小松菜 なす 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	パンがゆ 野菜と豚挽き肉のトマト煮 豆乳スープ	調乳 りんご せんべい	食パン 野菜スープ。豚挽き肉 なす 人参 玉ねぎ トマト しいだけ だし汁。小松菜 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン 豆乳（無調整） だし汁。/ りんご。
29 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。大根 人参 だし汁。 さつまいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁	調乳 キウイ せんべい	米。白身魚 人参 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 キウイ。
30 木	パンがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 鶏団子あんかけ 野菜スープ	調乳 ☆ぶどう ジュースゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。鶏挽き肉 豆腐 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 醤油 砂糖 だし汁 代替)豚挽き肉。キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 人参 醤油 だし汁。/ 粉寒天 砂糖 ぶどうジュース。
31 金	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。キャベツ きゅうり だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替)豚肉。 キャベツ きゅうり しらす干し 醤油 だし汁。 /型抜きチーズ。

☆印は手作りおやつです。