



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 木	パンがゆ マカロニのくたくた煮 豆腐の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 マカロニ 玉ねぎ 人参 だし汁。豆腐 人参 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ	調乳 すいか せんべい	ロールパン 育児用ミルク。鮭 マカロニ 玉ねぎ コーンスターチ 育児用ミルク 野菜スープ。豆腐 ほうれん草 人参 コーン 醤油 だし汁。/ すいか。
2 金	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 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	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 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。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク 油。
3 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 トマトケチャップ だし汁。 キウイ。/ じゃがいも あおのり。
5 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 すいか 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。/すいか。
6 火	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 豆腐の煮つぶし	米。じゃがいも 人参 玉ねぎ だし汁。豆腐 はくさい 大根 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ ひじきと大豆の煮物 みそ汁 デ)メロン	調乳 ふかしおじゃが せんべい	米。大豆水煮 芽ひじき 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 干しいたけ 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。豆腐 はくさい 人参 大根 みそ だし汁。メロン。 /じゃがいも。
7 水	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 ポーロ	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 木	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。ブロッコリー さつまいも 人参 だし 汁。	調乳	調乳 りんごの すりおろし	かゆ 白身魚の野菜煮 みそ汁	調乳 ☆フルーツ 盛り合わせ	米。白身魚 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 みそ だし汁。代替) 豚肉。 / りんご パナナ キウイ。
9 金	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。 チンゲン菜 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆きんとん せんべい	米。鶏肉 大根 人参 三度豆 醤油 だし汁 代替) 豚肉。チンゲン菜 人参 玉ねぎ わかめ みそ すりごま だし汁。 / さつまいも。
10 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。
12 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 ☆やわらかかぼちゃ のおゆき・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。 / 小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖。
13 火	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 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豆腐と野菜の煮物 豚汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ 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。 /
14 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 棒チーズ 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。/ 棒チーズ。
15 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 デ)キウイ	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 しいたけ 醤油 だし汁。 キウイ。 / わらび粉 きな粉 砂糖。
16 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。
17 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。
19 月	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。大根 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 わかめと大根のスープ	調乳 型抜きチーズ ビスケット	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。大根 わかめ 玉ねぎ 豆腐 人参 しめじ 醤油 だし汁。 / 型抜きチーズ。
20 火	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	コッペパン 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	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 すいか せんべい	コッペパン 野菜スープ。豚挽き肉 なす 人参 玉ねぎ トマト しいたけ トマトケチャップ 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。 / すいか。
21 水	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 メロン すりつぶし	かゆ 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	調乳 ミニゼリー メロン	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。 ヨーグルト。 /メロン。
24 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。
26 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	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と大根の煮物 みそ汁	調乳 ☆フルーツ ヨーグルト和え	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。 / パナナ キウイ 無糖ヨーグル
27 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)パナナ	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。 パナナ。
28 水	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。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 小松菜 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 キウイ。
29 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 せんべい	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。
30 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。
31 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 キウイ	調乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。キウイ。