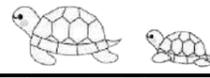


7月の離乳食献立表（初期～中期）



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 土	スパゲッティの のくたくた煮 野菜のミルク煮	スパゲッティ 人参 だし汁。 玉ねぎ 人参 ほうれん草 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	煮込み スパゲッティ 野菜スープ・バナナ	調乳 ゼリー 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。 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 醤油 だし汁。バナナ。
3 月	すりつぶしがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜のくたくた煮	米。かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。 ブロッコリー 人参 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 ミニゼリー	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。ブロッコリー 人参 コーン 醤油 だし汁。 / すいか。
4 火	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。 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚 ひじきと野菜の煮物 すまし汁	調乳 ゼリー せんべい	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁。 芽ひじき 豚肉 人参 三度豆 糸こんにゃく 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。
5 水	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 玉ねぎ ほうれん草 だし汁。 大根 人参 育児用ミルク。	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 ふかしおじゃが せんべい	米。豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 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。メロン。 / じゃが芋
6 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 かぼちゃ だし汁。人参 玉ねぎ 鮭缶 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 野菜の煮物 ビーフンスープ	調乳 ☆やわらか わらびもち	ロールパン 育児用ミルク。なす 玉ねぎ スズキー二 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) トマトケチャップ だし汁 醤油。ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ わかめ 醤油 だし汁。 / わらび粉 きな粉 砂糖。
7 金	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 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 そうめん汁	調乳 セタゼリー 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 土	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。玉ねぎ はくさい 人参 だし汁。 大根 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 八宝菜風 青菜のスープ	調乳 ふかしおじゃが 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。 / じゃがいも。
10 月	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 そうめんのくたくた煮	米。玉ねぎ 人参 育児用ミルク。 そうめん 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜の煮物 そうめんのすまし汁	調乳 ☆やわらか かぼちゃのおやき	米。牛肉 里芋 砂糖 醤油 だし汁。 そうめん 人参 しめじ 醤油 出し汁。 / 小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 砂糖。
11 火	すりつぶしがゆ 魚のすり流し さつま芋のミルク煮	米。白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー だし汁。 さつま芋 育児用ミルク。	調乳 すりおろし りんご	調乳 ビスケット	かゆ 魚と野菜煮 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 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 / りんご バナナ。
12 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。キャベツ 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 ミニゼリー 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。豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。
13 木	パンがゆ グリーンピースの 煮つぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 グリーンピース じゃが芋 だし汁。人参 玉ねぎ だし汁。	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ スープ デ) キウイ	調乳 りんご せんべい	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 コーン しめじ グリンピース 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。豚肉 もやし 人参 小松菜 しいたけ 醤油 だし汁。キウイ。 / りんご。
14 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 玉ねぎ 人参 だし汁。 じゃが芋 キャベツ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 魚と野菜煮 みそ汁	調乳 ☆やわらか キャロットちゃん 蒸しケーキ	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。じゃが芋 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。
15 土	うどんのくたくた煮 豆腐のすり流し りんごすりおろし	うどん キャベツ だし汁。 豆腐 人参 玉ねぎ だし汁。りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん スープ りんご	調乳 ゼリー せんべい	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。豆腐 人参 小松菜 だし汁 醤油。りんご。
18 火	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。鮭缶 キャベツ 玉ねぎ だし汁。じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳 すりおろし メロン	調乳 ビスケット	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 すいか 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。 ヨーグルト。 / すいか。
19 水	パンがゆ 野菜の煮つぶし じゃが芋のミルク煮	コッパン 野菜スープ。 人参 玉ねぎ だし汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	パンがゆ 野菜と豚挽き肉の トマト煮 豆乳スープ・ デ) バナナ	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	コッパン 野菜スープ。豚挽き肉 なす トマト 人参 玉ねぎ 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。バナナ。 / マカロニ きな粉 砂糖。
20 木	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。白身魚 人参 だし汁。ほうれん草 はくさい じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 煮魚 わかめと大根の スープ	調乳 ミニゼリー 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 ほうれん草 はくさい 人参 しめじ 醤油 だし汁。 / メロン。
21 金	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。人参 じゃが芋 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ 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 ピーマン 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。
22 土	人参がゆ 野菜のミルク煮 野菜煮つぶし	米 人参。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。 白菜 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	ひじきがゆ みそ汁	調乳 ふかし芋 せんべい	米 ひじき缶 人参 三度豆 醤油 出し汁。 はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 / さつまいも。
24 月	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 大根 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 ヨーグルトとえ	米。豚肉 大根 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。 / バナナ キウイ 無糖ヨーグルト。
25 火	パンがゆ マカロニの くたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 野菜スープ。 マカロニ 人参 だし汁。 じゃが芋 きゅうり だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ トマトと卵黄のスープ 煮込みマカロニ	調乳 すいか せんべい	食パン 野菜スープ。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。すいか。
26 水	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し さつま芋のミルク煮	米。白身魚 人参 だし汁。 さつま芋 育児用ミルク。	調乳 すりおろし りんご	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚の野菜煮 みそ汁	調乳 りんご せんべい	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 さつまいも 人参 玉ねぎ 小松菜 みそ だし汁 代替) 豚肉。 / りんご
27 木	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。 キャベツ 人参 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 ☆ミルクゼリー 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 人参 じゃが芋 醤油 だし汁。 / ゼラチン 砂糖 育児用ミルク。
28 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。豆腐 人参 だし汁。人参 じゃが芋 玉ねぎ はくさい 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 卵黄とじ みそ汁 デ) メロン	調乳 ミニゼリー せんべい	米。牛肉 人参 はくさい 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。メロン。
29 土	スパゲッティの くたくた煮 野菜煮つぶし	スパゲッティ 人参 だし汁。 キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	煮込み スパゲッティ バナナ	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。 バナナ。
31 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳 すりおろし メロン	調乳 せんべい	かゆ 豚肉となすの みそ煮 すまし汁	調乳 メロン 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 醤油 だし汁。 / メロン。

☆印は手作りおやつです。