

7月 離乳食献立表

ごはんの硬さ：10倍・7倍・5倍(おかゆ)・軟飯・ごはん															
曜日	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金		
日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
おやつ	10時 15時	チーズ 麦茶 ふか手 麦茶	ハイハイン 麦茶 スティックパン りんご ジュース	ハイハイン 麦茶 蒸しパン 麦茶	バナナ 麦茶 鮭ごはん 麦茶	ヨーグルト 蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 ヨーグルト	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイン 麦茶 チーズ蒸しケーキ りんご ジュース	バナナ 麦茶 しらすごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 食パン 麦茶	チーズ 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ヨーグルト 蒸しパン 麦茶	
	主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	
	副食	白身魚の煮つけ ほうれん草のお浸し みそ汁 グレープフルーツ	冷やし中華 麦茶 ヨーグルト	マーボー豆腐 にんじんスティック スープ すいか	ほっけの塩焼き 納豆 みそ汁 グレープフルーツ	オムレツ 野菜のトマト煮 スープ オレンジ	鶏肉と野菜のにゅうめん きゅうりスティック バナナ	ハンバーグ キャベツのお浸し スープ ヨーグルト	ピピンパ わかめスープ ヨーグルト	豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃの甘煮 スープ オレンジ	鮭のみそ漬 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト	豚肉と野菜のケチャップ煮 にんじんスティック スープ バナナ	白菜の卵とし もやしのごま和え みそ汁 グレープフルーツ	鶏肉入り煮込みうどん きゅうりスティック たまごスープ すいか	
お昼	材料	赤魚 しょうゆ 砂糖	中華麺 卵 砂糖 油	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ なす みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	ほっけ 塩 ひきわり納豆 しょうゆ	卵 豚ひき肉 たまねぎ にんじん もやし 和風だしの素 しょうゆ	そうめん 鶏肉 にんじん しょうが 塩 片栗粉	豚ひき肉 たまねぎ しめじ 塩 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 ねぎ しょうが にんにく 油 しょうゆ しょうゆ 砂糖	豚肉 キャベツ きゅうり にんじん 中華だしの素 しょうゆ	鮭 みそ 砂糖 じゃがいも 油 塩 豚ひき肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 中華だしの素 ケチャップ 片栗粉	白菜 にんじん ねぎ えのき 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	うどん 鶏肉 キャベツ にんじん たまねぎ 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	
		ほうれん草 にんじん えのき 和風だしの素 しょうゆ	きゅうり 中華だしの素 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 麦茶 ベヒーダノン	わかめ キャベツ にんじん 中華だしの素 塩	わかつ ごはん 鮭フレーク	豆腐 えのき 中華だしの素 塩	オレンジ	たまねぎ もやし 中華だしの素 塩 ベヒーダノン	わかめ もやし ねぎ コーン缶 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ わかめ 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ 中華だしの素 塩	豆腐 小松菜 にんじん 和風だしの素 塩	ねぎ わかめ コーン缶 中華だしの素	だいこん たまねぎ 和風だしの素 みそ	すいか
		だいこん にんじん ねぎ 和風だしの素 みそ	グレープフルーツ <おやつ> じゃがいも 塩	グレープフルーツ <おやつ> スティックパン (既製品)	すいか <おやつ> かぼちゃ	オレンジ <おやつ> 小麥粉 ベーキングパウダー 砂糖	オレンジ <おやつ> 小麥粉 ベーキングパウダー 砂糖	たまねぎ もやし 中華だしの素 塩 ベヒーダノン	わかめ もやし ねぎ コーン缶 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ 中華だしの素 塩	おくら えのき ねぎ 中華だしの素 塩
曜日	土	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土			
日	16	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30			
おやつ	10時 15時	ハイハイン 麦茶 リングドーナツ りんご ジュース	チーズ 麦茶 パンケーキ 麦茶	ハイハイン 麦茶 しらすごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	バナナ 麦茶 蒸しパン 麦茶	ハイハイン 麦茶 カスタードケーキ リンゴ ジュース	ヨーグルト パンケーキ 麦茶	チーズ 麦茶 食パン 麦茶	ハイハイン 麦茶 鮭ごはん 麦茶	ハイハイン 麦茶 バナナ 麦茶	ハイハイン 麦茶 野菜うどん 麦茶	ハイハイン 麦茶 いちごスベシャル りんご ジュース		
	主食	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯	おかゆ〜ご飯		
	副食	みそ炒め丼 わかめスープ オレンジ	揚げ豆腐 キャベツのツナ和え みそ汁 バナナ	食パン 鶏肉と野菜のやわらか煮 ほうれん草のお浸し スープ オレンジ	焼き鮭 にんじんスティック すまし汁 ヨーグルト	鶏の照り焼き 大根の煮物 スープ グレープフルーツ	ミートスバゲティ ブロッコリーサラダ 麦茶 ヨーグルト	豚肉と野菜のケチャップ煮 にんじんスティック スープ チーズ	焼き鮭 豆腐サラダ すまし汁 オレンジ	卵焼き ごぼう みそ汁 バナナ	がんもどきのあんかけ いんげんの煮ひたし すまし汁 ヨーグルト	鶏の照り焼き 白菜のお浸し スープ グレープフルーツ	そうめん 麦茶 バナナ		
お昼	材料	豚肉 しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ 油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 卵 豚ひき肉 ひじき にんじん 油 しょうゆ 砂糖 塩	食パン 鶏肉 たまねぎ しめじ コーン缶 中華だしの素 塩 片栗粉	鮭 塩 にんじん しょうゆ 砂糖	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だいこん にんじん しょうゆ 砂糖	スバゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 油 中華だしの素 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 米粉	豚ひき肉 なす たまねぎ にんじん しょうゆ 中華だしの素 ケチャップ 片栗粉	鮭 塩 木綿豆腐 ツナ キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ	卵 ほうれん草 にんじん しょうゆ 砂糖 じゃがいも 塩 青のり	木綿豆腐 鶏ひき肉 片栗粉 はくさい コーン缶 しょうゆ 和風だしの素 砂糖 片栗粉	鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 はくさい コーン缶 しょうゆ じゃがいも ねぎ 中華だしの素 塩	そうめん ねぎ 和風だしの素 しょうゆ みりん ごま しいだけ たまねぎ コーン缶 おくら 鶏ささみ 麦茶 バナナ		
		わかめ もやし コーン ねぎ 中華だしの素 塩	キャベツ ツナ缶 和風だしの素 しょうゆ ごまつな だまねぎ えのき わかめ 和風だしの素 みそ	ほうれん草 和風だしの素 しょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん 中華だしの素 塩	ベヒーダノン	キャベツ たまねぎ さつまいも にんじん えのき 中華だしの素 塩	ブロッコリー コーン缶 和風ドレッシング 麦茶	にんじん しょうゆ 砂糖 えのき わかめ 中華だしの素 塩	にんじん しょうゆ 砂糖 えのき 和風だしの素 しょうゆ 塩	はくさい にんじん えのき 和風だしの素 しょうゆ 塩	はくさい にんじん えのき 和風だしの素 しょうゆ 塩	いんげん 和風だしの素 しょうゆ バナナ	えのき ねぎ 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	バナナ <おやつ> うどん はくさい にんじん 和風だしの素 しょうゆ 砂糖	
		オレンジ	バナナ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	バナナ <おやつ> ごはん しらす	オレンジ <おやつ> ごはん しらす	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー	オレンジ <おやつ> 小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー

※上記の献立・食材でまだご自宅で食べていない食材がありましたら、献立名と食材にチェックしてご自宅でコピーの上、1枚担任にお渡しください。

※離乳食での油は少量で使います。
※都合により献立が変更になる場合があります。
※土曜日献立は幼児食と同様の献立になっています。土曜希望保育の場合、食べられる食材(離乳食)で提供させていただきます。
※ヨーグルトはベヒーダノンを提供させていただきます。

くらす：ひよこ組 おなまえ：