

2024年 7月 離乳食 献立

日にち	曜日	5・6ヶ月頃午前	7・8ヶ月頃午前	7・8ヶ月頃午後	9～11ヶ月頃午前	9～11ヶ月頃午後	食 材
1・22	月	かゆ 白身魚 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(さといも) 白身魚とほうれん草の煮物 オレンジ	そばろうどん	かゆ みそ汁(さといも) 白身魚とほうれん草の煮物 オレンジ	そばろうどん	米 白身魚 ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ さといも オレンジ うどん 鶏ひき肉
2・23	火	かゆ 絹ごし豆腐 スープ(野菜だし)	かゆ トマトスープ 鶏肉と野菜の味噌煮 バナナ	ツナパンがゆ	かゆ トマトスープ 鶏肉と野菜の味噌煮 バナナ	パンスティック	米 鶏ささ身(中期) 豚肉(後期) 人参 玉ねぎ トマト バナナ 食パン ツナ(中期)
3・17	水	かゆ おふ 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ 玉ねぎスープ 夏野菜のトマト煮 すいか	しらすおじや	かゆ 玉ねぎスープ 夏野菜のトマト煮 すいか	しらすおじや	米 鶏ひき肉 トマト 人参 なす 玉ねぎ じゃがいも すいか しらす
4・18	木	かゆ 白身魚 スープ(野菜だし)	かゆ みそ汁(さつまいも) 鶏肉と根菜の煮物 オレンジ	豆腐のしらすあんかけ	かゆ みそ汁(さつまいも) 豚肉と根菜の煮物 オレンジ	豆腐のおやき	米 鶏ささ身(中期) 豚肉(後期) 人参 玉ねぎ 大根 さつまいも キャベツ オレンジ 絹ごし豆腐 しらす
5	金	かゆ おふ スープ(野菜だし)	かゆ 澄まし汁 豆腐のそばろ煮 オレンジ	鮭のリゾット	かゆ 澄まし汁 豆腐のそばろ煮 オレンジ	鮭のリゾット	米 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 人参 玉ねぎ オクラ オレンジ 鮭
8・29	月	かゆ 白身魚 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ みそ汁(じゃがいも) 鶏肉とキャベツのスープ煮 バナナ	マカロニきなこ	かゆ みそ汁(じゃがいも) 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 バナナ	蒸しパン	米 鶏ささ身 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも バナナ マカロニ きなこ(中期) ホットケーキミックス(後期)
9・30	火	かゆ 絹ごし豆腐 スープ(野菜だし)	かゆ けんちん汁 白身魚の味噌煮 バナナ	ミルクパンがゆ	かゆ 夏野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ バナナ	パンスティック	米 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 絹ごし豆腐 バナナ 食パン
10・24	水	かゆ おふ 和風だしスープ(かつお・昆布)	パンがゆ クリームシチュー オレンジ	鮭のおじや	パンスティック クリームシチュー オレンジ	鮭のおじや	食パン 鶏ささ身 人参 じゃがいも 玉ねぎ オレンジ 米 鮭 青のり
11・25	木	かゆ 絹ごし豆腐 和風だしスープ(かつお・昆布)	かゆ 夏野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ バナナ	きなこパンがゆ	かゆ けんちん汁 白身魚の味噌煮 バナナ	パンスティック	米 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 人参 キャベツ トマト チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ 食パン
12・26	金	かゆ おふ スープ(野菜だし)	和風あんかけ丼 みそ汁(豆腐) ブロッコリーのサラダ オレンジ	和風うどん	和風あんかけ丼 みそ汁(豆腐) ブロッコリーのサラダ オレンジ	和風うどん	米 鶏ひき肉(中期) 豚肉(後期) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー オレンジ うどん ツナ
16	火	かゆ おふ スープ(野菜だし)	かゆ みそ汁(キャベツ) 鶏肉の和風煮 オレンジ	野菜うどん	かゆ みそ汁(キャベツ) 鶏肉の和風煮 オレンジ	野菜うどん	米 鶏ささ身 人参 玉ねぎ キャベツ オレンジ うどん ツナ
19・31	金	かゆ おふ	冷やしうどん	野菜リゾット	冷やしうどん	野菜リゾット	うどん ツナ 人参 きゅうり 玉ねぎ
	水	スープ(野菜だし)	ポテトサラダ バナナ		ポテトサラダ バナナ		じゃがいも バナナ 鶏ひき肉

