

# 離乳食献立

2024年7月

		もぐもぐ期(7,8か月)	かみかみ期(9~11か月)
1	月	おかゆ なすのそぼろあんかけ(なす・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 白菜スープ(白菜・人参・玉ねぎ)	軟飯 なすのそぼろあんかけ 白菜スープ
2	火	おかゆ 豆腐スープ(豆腐・人参・玉ねぎ・チンゲン菜) パナナ 肉団子の野菜あんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・玉ねぎ)	軟飯 豆腐スープ 肉団子の野菜あんかけ煮 パナナ
3	水	おかゆ 大根のそぼろ煮(大根・人参・鶏ひき肉・いんげん) 野菜のおかか和え(ブロッコリー・人参・きゅうり)	軟飯 大根のそぼろ煮 野菜のおかか和え
4	木	おかゆ みそ汁(じゃが芋・人参・玉ねぎ) 魚のコーン煮込み(白身魚・クリームコーン・玉ねぎ・キャベツ)	軟飯 みそ汁 魚のコーン煮込み
5	金	おかゆ 煮込みハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ) スティック野菜(大根・人参・きゅうり) そうめん汁(そうめん・玉ねぎ・おつゆ麩・人参)	軟飯 煮込みハンバーグ スティック野菜 そうめん汁
6	土	しらす雑炊(しらす・ごはん・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) パナナ	しらす雑炊 パナナ
8	月	おかゆ しらすの野菜あんかけ煮(しらす・ブロッコリー・人参) 豆腐のすまし汁(豆腐・人参・玉ねぎ)	軟飯 しらすの野菜あんかけ煮 豆腐のすまし汁
9	火	おかゆ 白和え(豆腐・ブロッコリー・人参) かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・いんげん)	軟飯 白和え かぼちゃのそぼろ煮
10	水	おかゆ じゃが納豆おやき(じゃが芋・納豆・小松菜) けんちん汁(大根・人参・豆腐)	軟飯 じゃが納豆おやき けんちん汁
11	木	おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・小松菜・人参・玉ねぎ) さつま汁(さつま芋・人参・玉ねぎ・大根)	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 さつま汁
12	金	おかゆ トマトサラダ(トマト・きゅうり・ブロッコリー) 夏野菜のそぼろあんかけスープ (人参・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・鶏ひき肉)	軟飯 トマトサラダ 夏野菜のそぼろあんかけスープ
13	土	煮込みうどん(うどん・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・しらす) マッシュポテト	煮込みうどん マッシュポテト
15	月	海の日	
16	火	おかゆ 肉団子入りスープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・白菜) 青のりポテト(じゃが芋・青のり)	軟飯 肉団子入りスープ 青のりポテト
17	水	おかゆ 煮魚(白身魚) 野菜の味噌煮込み(麩・白菜・人参・豆腐・玉ねぎ) パナナ	軟飯 煮魚 野菜の味噌煮込み パナナ
18	木	おかゆ みそ汁(豆腐・玉ねぎ・人参) 鶏団子の野菜あんかけ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー)	軟飯 みそ汁 鶏団子の野菜あんかけ
19	金	おかゆ みそ汁(大根・人参・豆腐・白菜) 魚の野菜あんかけ(白身魚・キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ)	軟飯 みそ汁 魚の野菜あんかけ
20	土	おかゆ そぼろ煮(鶏ひき肉・人参・キャベツ・ブロッコリー)	軟飯 そぼろ煮
22	月	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ) 野菜のしらすあんかけ煮(ブロッコリー・人参・キャベツ・しらす)	煮込みうどん 野菜のしらすあんかけ煮
23	火	おかゆ ポテトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり・豆乳) 小松菜と豆腐のみそ汁(小松菜・玉ねぎ・人参・豆腐・麩)	軟飯 ポテトサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁
24	水	おかゆ 魚のトマト煮込み(白身魚・トマト・きゅうり・ブロッコリー) キャベツのみそ汁(キャベツ・玉ねぎ・麩)	軟飯 魚のトマト煮込み キャベツのみそ汁
25	木	おかゆ あんかけハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー) わかめスープ(人参・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 あんかけハンバーグ わかめスープ
26	金	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐・人参・白菜・チンゲン菜) さつま芋サラダ(さつま芋・きゅうり・ブロッコリー)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 さつま芋サラダ
27	土	おかゆ 鶏団子スープ(キャベツ・人参・鶏ひき肉・玉ねぎ)	軟飯 鶏団子スープ
29	月	おかゆ しらすあんかけ煮(しらす・わかめ・きゅうり・ブロッコリー) さつま芋と青菜のクリーム煮(さつま芋・チンゲン菜・人参・玉ねぎ)	軟飯 しらすあんかけ煮 さつま芋と青菜のクリーム煮
30	火	おかゆ 冬瓜煮(冬瓜・人参・いんげん・鶏ささみ・玉ねぎ) トマトサラダ(トマト・きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ)	軟飯 冬瓜煮 トマトサラダ
31	水	おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜) すまし汁(豆腐・人参・麩・玉ねぎ)	軟飯 肉団子のあんかけ煮 すまし汁

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。