

献立表 7月

		もぐもぐ(7・8ヶ月)	かみかみ(9~11ヶ月)	かみかみおやつ
1	月	おかゆ 白身魚の豆乳煮(白身魚・玉ねぎ・ブロッコリー・豆乳) みそ汁(小松菜・人参・じゃが芋)	軟飯 白身魚の豆乳煮 みそ汁	米粉マフィン
2	火	おかゆ そぼろ煮(鶏ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・小松菜) やわらか煮(人参・きゅうり・ワカメ) パナナ	軟飯 そぼろ煮 やわらか煮 パナナ	ヨーグルト
3	水	おかゆ 鶏団子スープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・大根・さつま芋) おろし和え(りんご・人参・ブロッコリー)	軟飯 鶏団子スープ おろし和え	マカロニきな粉
4	木	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・いんげん) しらすのやわらか煮(しらす・きゅうり・人参・キャベツ)	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 しらすのやわらか煮	ウエハース
5	金	おかゆ トマト煮(鶏ささみ・トマト・人参・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー) そうめん汁(そうめん・人参・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 トマト煮 そうめん汁	せんべい
6	土	煮込みうどん(うどん・鶏ひき肉・人参・ブロッコリー) 煮野菜(かぼちゃ)	スパスープ 煮野菜	
8	月	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐・ささみ・人参・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜) 春雨のやわらか煮(春雨・きゅうり・人参) パナナ	軟飯 豆腐のあんかけ煮 春雨のやわらか煮	トマトジャムサンド
9	火	おかゆ 鶏団子煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・人参・キャベツ) みそ汁(豆腐・わかめ・玉ねぎ・麩)	軟飯 鶏団子煮 みそ汁	せんべい
10	水	おかゆ 大根のそぼろ煮(大根・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・小松菜) マッシュポテト(じゃが芋・人参・ブロッコリー)	軟飯 大根のそぼろ煮 マッシュポテト	蒸しパン
11	木	おかゆ 白身魚の豆乳煮(白身魚・キャベツ・玉ねぎ・豆乳) コロコロスープ(じゃが芋・人参・ブロッコリー)	軟飯 白身魚の豆乳煮 コロコロスープ	バナナ
12	金	おかゆ トマト煮(鶏ささみ・人参・じゃが芋・玉ねぎ・トマト) しらすのやわらか煮(しらす・小松菜・人参・キャベツ)	軟飯 トマト煮 しらすのやわらか煮	ウエハース
13	土	スパスープ(スパゲティ・しらす・玉ねぎ・小松菜) 煮野菜(かぼちゃ)	スパスープ 煮野菜	
15	月	海の日		
16	火	おかゆ そぼろ煮(鶏ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) しらすのやわらか煮(しらす・キャベツ・人参・わかめ)	軟飯 そぼろ煮 しらすのやわらか煮	きなこおにぎり
17	水	おかゆ けんちん汁(豆腐・鶏ささみ・大根・人参・じゃが芋) やわらか煮(小松菜・人参・ブロッコリー)	軟飯 けんちん汁 やわらか煮	ヨーグルト
18	木	おかゆ 鶏団子の豆乳スープ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・豆乳) かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参)	軟飯 鶏団子の豆乳スープ かぼちゃサラダ	米粉マフィン
19	金	おかゆ 白身魚の炊き合わせ(白身魚・ワカメ・玉ねぎ・ブロッコリー) ナスそうめん(ナス・そうめん・玉ねぎ・人参)	軟飯 白身魚の炊き合わせ なすそうめん	せんべい
20	土	あんかけうどん(うどん・人参・ブロッコリー・しらす) 煮野菜(かぼちゃ)	あんかけうどん 煮野菜	
22	月	おかゆ ささみと豆腐の旨煮(鶏ささみ・豆腐・人参・白菜・麩) やわらか煮(きゅうり・人参・わかめ) パナナ	軟飯 ささみと豆腐の旨煮 やわらか煮 パナナ	ウエハース
23	火	おかゆ 鶏団子スープ(鶏ひき肉・豆腐・人参・大根・白菜) おろし和え(りんご・人参・キャベツ・きゅうり)	軟飯 鶏団子スープ おろし和え	蒸しパン
24	水	おかゆ 夏野菜のそぼろ煮(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・トマト) しらすのやわらか煮(しらす・ブロッコリー・人参)	軟飯 夏野菜のそぼろ煮 しらすのやわらか煮	米粉マフィン
25	木	おかゆ 白身魚の炊き合わせ(白身魚・玉ねぎ・わかめ・麩) すまし汁(豆腐・人参・じゃが芋)	軟飯 白身魚の炊き合わせ すまし汁	せんべい
26	金	おかゆ 豆乳シチュー(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・白菜・じゃが芋) やわらか煮(ナス・ブロッコリー・人参)	軟飯 豆乳シチュー やわらか煮	バナナ
27	土	にゅうめん(そうめん・鶏ひき肉・キャベツ・人参・玉ねぎ) 煮野菜(かぼちゃ)	にゅうめん 煮野菜	
29	月	食パン かぼちゃシチュー(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・豆乳) おろし和え(りんご・きゅうり・人参・ブロッコリー)	食パン かぼちゃシチュー おろし和え	雑炊
30	火	おかゆ 白身魚の炊き合わせ(白身魚・大根・さつま芋・人参) マカロニのやわらか煮(マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり)	軟飯 白身魚の炊き合わせ マカロニのやわらか煮	ヨーグルト
31	水	おかゆ 肉じゃが(鶏ささみ・人参・じゃが芋・玉ねぎ・いんげん) やわらか煮(キャベツ・ブロッコリー・人参)	軟飯 肉じゃが やわらか煮	ウエハース