



# 7月の献立表(離乳食・中期)



日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	土	中期粥 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 南瓜 玉ねぎ 小松菜 ワカメ 人参		
3	月	中期粥 なすそぼろ煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 なす キャベツ 大根 ほうれん草		
4	火	中期粥 じゃが芋煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 人参 ワカメ バナナ		
5	水	流しそうめん フルーツゼリー *各自おにぎり持参	冷や麦 ソーセージ 胡瓜 バイン なためんつゆ フルーツゼリー		
6	木	中期粥 豆腐となす煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 豆腐 なす 南瓜 白菜 小松菜		
7	金	中期粥 ブロッコリーそぼろあん すまし汁 バナナ	米 ブロッコリー 鶏ひき肉 人参 大根 豆腐 バナナ		
8	土	中期粥 ツナとキャベツ煮 すまし汁	米 ツナ キャベツ 人参 じゃが芋 豆腐 ほうれん草		
10	月	中期粥 大根と鶏ささ身煮 みそ汁	米 大根 鶏ささ身 人参 ブロッコリー 豆腐 ワカメ		
11	火	中期粥 たらあんの煮 みそ汁	米 たら 南瓜 キャベツ 豆腐		
12	水	中期粥 豆腐の野菜あん煮 すまし汁 オレンジ	米 豆腐 ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ ワカメ		
13	木	中期粥 鶏ささ身とブロッコリー煮 野菜スープ	米 鶏ささ身 ブロッコリー 人参 なす 白菜 ワカメ		
14	金	中期粥 ツナじゃが煮 みそ汁 バナナ	米 ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 バナナ		
15	土	中期粥 鶏ひき肉と野菜煮 みそ汁	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 大根		
18	火	中期粥 豆腐の野菜あん煮 野菜スープ バナナ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 バナナ		
19	水	中期粥 鶏ささ身となす煮 みそ汁	米 鶏ささ身 なす 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草		
20	木	中期粥 ツナと白菜煮 みそ汁	米 ツナ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 ワカメ 人参		
21	金	中期粥 鶏ひき肉とじゃが芋煮 みそ汁 バナナ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 小松菜 バナナ		
22	土	中期粥 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	米 南瓜 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 豆腐		
24	月	中期粥 豆腐の野菜あん煮 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 人参 ワカメ キャベツ		
25	火	中期粥 鶏ささ身とキャベツ煮 野菜スープ	米 鶏ささ身 キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆腐 じゃが芋		
26	水	あなかけそうめん みそ汁 バナナ	そうめん ツナ ワカメ 人参 ほうれん草 白菜 玉ねぎ バナナ		
27	木	中期粥 たらあんの煮つけ すまし汁	米 たら さつまいも 人参 小松菜		
28	金	中期粥 じゃが芋味噌煮 野菜スープ オレンジ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 なす 白菜 ワカメ		
29	土	中期粥 豆腐そぼろ煮 野菜スープ	米 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草		
31	月	中期粥 鶏ささ身とキャベツ煮 みそ汁	米 鶏ささ身 キャベツ 人参 さつまいも ほうれん草 豆腐		



この献立は食材の都合により変更になる場合があります  
シダックスフードサービス(株)

