

2020年度 7月 離乳食 献立表

| 日曜 | 昼食 | 午前おやつ | 午後おやつ |
|------|---|-------|-----------------------------------|
| 1 水 | 冷麦 煮魚 雌株と野菜の煮びたし 蒸し南瓜 冷麦 人参 葱 椎茸 ギンダラ 雌株 キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 | くだもの | 野菜おじや 米 人参 葱 椎茸 |
| 2 木 | 軟飯(かゆ) ささみの味噌煮 ゆでokra 人参と椎茸の軟らか煮 すまし汁 米 味噌 ささみ okra 人参 椎茸 わかめ 玉葱 じゃが芋 | くだもの | 夕焼けうどん うどん 人参 葱 |
| 3 金 | 食ぱん(ぱんがゆ) 豚そぼろ煮 茹でブロッコリー ナスの含め煮 野菜スープ 食ぱん 豚ひき肉 ブロッコリー ナス 人参 もやし 葱 椎茸 ニラ | くだもの | わかめおじや 米 わかめ 人参 椎茸 葱 |
| 4 土 | 軟らか焼きうどん 粉ふき芋 うどん キャベツ 人参 もやし ピーマン 椎茸 じゃが芋 | くだもの | クリームリゾット 米 粉ミルク 玉葱 人参 芋 |
| 6 月 | 軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 ピーマンの煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 カブ しらす ピーマン パプリカ じゃが芋 味噌 人参 大根 葱 | くだもの | 野菜おやき 米 人参 葱 片栗粉 油 |
| 7 火 | 食ぱん(ぱんがゆ) レバーペースト 野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー かぼちゃスープ 食ぱん 豚レバー キャベツ 人参 大根 ブロッコリー 南瓜 玉葱 粉ミルク | くだもの | 青菜おじや 米 小松菜 葱 人参 |
| 8 水 | 軟飯(かゆ) 焼魚 ほうれん草ともやしの煮びたし 卵の花煮 みそ汁 米 ムキガレイ ほうれん草 もやし okra 人参 椎茸 葱 味噌 大根 しめじ じゃが芋 | くだもの | 味噌煮込みうどん うどん 人参 葱 椎茸 味噌 |
| 9 木 | クリームヌードル ツナの和風煮 野菜の軟らか煮 茹でブロッコリー 野菜スープ うどん 粉ミルク 玉葱 人参 芋 ツナ キャベツ 大根 きゅうり ブロッコリー えのき | くだもの | しらす入りタ焼けおじや 米 しらす 人参 葱 |
| 10 金 | 軟飯(かゆ) ささみの和風煮 野菜の煮びたし 南瓜煮 みそ汁 米 ささみ 小松菜 もやし 南瓜 味噌 わかめ 玉葱 大根 | くだもの | コーンヌードル うどん コーン缶 粉ミルク 玉葱 人参 |
| 11 土 | 味噌がゆ 茹でokra 味噌 米 人参 葱 椎茸 オクラ | くだもの | わかめうどん うどん わかめ 人参 椎茸 葱 |
| 13 月 | 軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 野菜の軟らか煮 カブの含め煮 夏野菜ポタージュ 米 絹豆腐 鶏ひき肉 もやし 人参 きゅうり カブ 玉葱 トマト ナス 南瓜 パプリカ | くだもの | じゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 油 |
| 14 火 | 軟飯(かゆ) 豚ひきの味噌煮 野菜の軟らか煮 マッシュ枝豆 すまし汁 米 豚ひき 味噌 モロヘイヤ もやし 枝豆 玉葱 人参 大根 じゃが芋 葱 | くだもの | ツナと野菜のおじや 米 ツナ 人参 椎茸 |
| 15 水 | 食ぱん(ぱんがゆ) ささみの和風煮 茹でブロッコリー ナスの含め煮 野菜スープ 食ぱん ささみ ブロッコリー ナス 玉葱 人参 じゃが芋 | くだもの | しらす入り青菜おじや 米 しらす 人参 小松菜 葱 |
| 16 木 | 軟飯(かゆ) 豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしの煮びたし 蒸し南瓜 豆腐のみそ汁 米 絹豆腐 鶏ひき肉 葱 ほうれん草 もやし 人参 南瓜 味噌 絹豆腐 えのき | くだもの | フィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ |
| 17 金 | 軟飯(かゆ) 焼魚 野菜の煮びたし ひじき煮 みそ汁 米 ムキガレイ 小松菜 もやし ひじき 人参 椎茸 味噌 わかめ 玉葱 じゃが芋 | くだもの | 南瓜団子 南瓜 片栗粉 油 |
| 18 土 | 野菜スープリゾット もやしときゅうりの軟らか煮 米 人参 ニラ 葱 椎茸 もやし きゅうり | くだもの | 味噌がゆ 米 人参 椎茸 葱 |
| 20 月 | 軟飯(かゆ) 野菜入り納豆のおろし煮 人参と隠元の軟らか煮 みそ汁 米 オクラ ニラ ひき割り納豆 カブ 人参 隠元 味噌 大根 葱 じゃが芋 | くだもの | クリームヌードル うどん 粉ミルク 玉葱 人参 芋 |
| 21 火 | 軟飯(かゆ) 焼魚 野菜の煮びたし 人参と椎茸の軟らか煮 みそ汁 米 ムキガレイ 小松菜 もやし 人参 椎茸 味噌 わかめ 玉葱 えのき | くだもの | ツナと野菜のおやき ツナ 人参 椎茸 片栗粉 米 油 |
| 22 水 | 軟飯(かゆ) 豚ひきのそぼろ煮 茹でアスパラ 粉ふき芋 みそ汁 米 豚ひき アスパラ じゃが芋 味噌 大根 人参 葱 しめじ | くだもの | しらす入りタ焼けうどん うどん しらす 人参 葱 |
| 23 木 | 海の日 | | |
| 24 金 | スポーツの日 | | |
| 25 土 | けんちんおじや 南瓜煮 米 白菜 人参 葱 大根 じゃが芋 南瓜 | くだもの | しらす入り味噌がゆ 米 しらす 味噌 人参 椎茸 葱 |
| 27 月 | 軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 野菜の軟らか煮 カブの含め煮 野菜スープ 米 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 もやし きゅうり カブ 玉葱 じゃが芋 | くだもの | コーンリゾット 米 粉ミルク コーン缶 玉葱 人参 |
| 28 火 | 冷麦 煮魚 野菜の煮びたし 南瓜煮 冷麦 人参 葱 椎茸 小松菜 もやし 南瓜 | くだもの | しらす入りわかめおじや 米 わかめ 人参 椎茸 葱 しらす |
| 29 水 | 軟飯(かゆ) 豚ひき肉と玉葱の軟らか煮 野菜の煮びたし ナスの含め煮 みそ汁 米 豚ひき 玉葱 小松菜 もやし ナス 味噌 人参 大根 葱 絹豆腐 白菜 ニラ | くだもの | 南瓜入りクリームヌードル 南瓜 うどん 玉葱 人参 粉ミルク |
| 30 木 | 軟飯(かゆ) 煮魚 野菜の軟らか煮 ポテト煮 みそ汁 米 ムキガレイ モロヘイヤ もやし オクラ じゃが芋 味噌 大根 人参 葱 絹豆腐 | くだもの | 夕焼けおじや 米 人参 葱 |
| 31 金 | 軟飯(かゆ) ささみの葱煮 野菜の軟らか煮 茹でokra みそ汁 米 ささみ キャベツ もやし 人参 椎茸 ピーマン パプリカ オクラ 味噌 玉葱 じゃが芋 | くだもの | しらす入り煮込みうどん うどん 人参 椎茸 葱 しらす |

昼食・おやつの上段は本日のメニュー、下段は主な食品名です。
 材料は都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
 午前のおやつのはくだものはメロン・オレンジ・りんご・すいかを使用しています