

2021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 木	味噌煮込みうどん 煮魚 ほうれん草ともやしの煮びたし 南瓜煮 うどん 味噌 人参 椎茸 葱 ギンダラ ほうれん草 もやし 南瓜	くだもの	野菜おじや 米 人参 しめじ 葱
2 金	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 もやしと人参の軟らか煮 ゆでokra すまし汁 米 ささみ もやし 人参 okra 葱 大根 じゃが芋 椎茸	くだもの	フィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ
3 土	けんちんおじや スティックきゅうり 米 白菜 大根 人参 じゃが芋 葱 きゅうり	くだもの	しらす入りわかめうどん うどん しらす わかめ 人参 葱
5 月	軟飯(かゆ) 納豆のおろし煮 野菜の煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 ひき割り納豆 カブ しらす 小松菜 もやし じゃが芋 味噌 大根 葱	くだもの	チーズヌードル うどん 粉ミルク 粉チーズ 玉葱 人参 芋
6 火	軟飯(かゆ) 豚そぼろ 野菜の軟らか煮 南瓜煮 みそ汁 米 豚ひき ほうれん草 もやし 人参 南瓜 味噌 玉葱 大根	くだもの	味噌煮込みうどん うどん 味噌 人参 葱 椎茸
7 水	食ぱん(ぱんがゆ) 豆腐入り肉団子 茹でブロッコリー 粉ふき芋 野菜スープ 食ぱん 絹豆腐 鶏ひき肉 ブロッコリー じゃが芋 人参 もやし 葱 椎茸 ニラ	くだもの	しらす入りわかめおじや 米 しらす 人参 葱 椎茸 わかめ
8 木	軟飯(かゆ) 焼魚 ゆでokra 人参煮 みそ汁 米 ムキガレイ オクラ 人参 味噌 大根 人参 絹豆腐 葱	くだもの	夕焼けうどん うどん 人参 葱
9 金	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 ひじき煮 スティックきゅうり みそ汁 米 ささみ ひじき 人参 椎茸 きゅうり 味噌 玉葱 じゃが芋	くだもの	南瓜団子 南瓜 片栗粉 油
10 土	軟らか焼うどん 粉ふき芋 うどん キャベツ 人参 椎茸 もやし ピーマン じゃが芋	くだもの	南瓜入りチーズリゾット 米 南瓜 粉チーズ 粉ミルク 玉葱 芋
12 月	軟飯(かゆ) 豚そぼろ 野菜の軟らか煮 ナスの煮びたし 野菜スープ 米 豚ひき キャベツ きゅうり 人参 大根 ナス 玉葱 じゃが芋	くだもの	わかめおじや 米 わかめ 人参 葱 椎茸
13 火	軟飯(かゆ) 煮魚 人参ともやしの煮びたし 南瓜煮 みそ汁 米 ギンダラ 人参 もやし 南瓜 味噌 ニラ 白菜 大根 葱 絹豆腐	くだもの	しらす入り夕焼けうどん うどん しらす 人参 葱
14 水	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	味噌がゆ 米 味噌 人参 葱 椎茸
15 木	軟飯(かゆ) 鶏そぼろ 野菜の煮びたし 野菜の軟らか煮 豆腐のすまし汁 米 鶏ひき 小松菜 もやし 玉葱 人参 しめじ 白菜 絹豆腐 葱 えのき	くだもの	じゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 油
16 金	軟飯(かゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 キャベツの煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 豚ひき 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり じゃが芋 味噌 わかめ 大根	くだもの	コーンヌードル うどん クリームコーン 玉葱 粉ミルク 人参
17 土	野菜スープヌードル もやしときゅうりの煮びたし うどん 人参 玉葱 じゃが芋 もやし きゅうり	くだもの	しらす入り野菜おやき 米 しらす 玉葱 人参 油 片栗粉
19 月	軟飯(かゆ) 野菜入り納豆のおろし煮 ピーマンの煮びたし ポテト煮 みそ汁 米 オクラ ニラ 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 大根 葱 人参	くだもの	ツナと野菜のうどん うどん ツナ 人参 葱
20 火	わかめうどん 焼魚 雌株と野菜の軟らか煮 マッシュ枝豆 うどん わかめ 人参 葱 ムキガレイ 雌株 キャベツ きゅうり 人参 枝豆	くだもの	夕焼けおじや 米 人参 葱
21 水	軟飯(かゆ) 豚ひきと玉葱の軟らか煮 野菜の煮びたし さつま芋煮 みそ汁 米 豚ひき 玉葱 えのき 小松菜 もやし さつま芋 味噌 大根 人参 葱 椎茸	くだもの	チーズリゾット 米 粉ミルク 粉チーズ 人参 玉葱 芋
22 木	海の日		
23 金	スポーツの日		
24 土	味噌がゆ 南瓜煮 米 人参 椎茸 葱 玉葱 南瓜	くだもの	チーズ南瓜 粉チーズ 南瓜 粉ミルク
26 月	軟飯(かゆ) ささみの和風煮 野菜の軟らか煮 カブの含め煮 夏野菜ポタージュ 米 ささみ もやし きゅうり 人参 カブ 玉葱 トマト ナス 南瓜 パプリカ じゃが芋 粉ミルク	くだもの	トマト入りフィッシュポテト じゃが芋 ムキガレイ トマト
27 火	軟飯(かゆ) 豆腐入り肉団子 ゆでokra ポテト煮 みそ汁 米 絹豆腐 鶏ひき okra じゃが芋 味噌 椎茸 大根 人参 葱	くだもの	わかめうどん うどん わかめ 人参 葱 椎茸
28 水	軟飯(かゆ) 焼魚 野菜の煮びたし 人参と椎茸の軟らか煮 もずくのすまし汁 米 ムキガレイ 小松菜 もやし 人参 椎茸 もずく えのき 葱	くだもの	野菜おやき 米 玉葱 ニラ 人参 片栗粉 油
29 木	軟飯(かゆ) 豚そぼろ ナスの含め煮 蒸し南瓜 みそ汁 米 豚ひき ナス 南瓜 味噌 大根 人参 葱 しめじ	くだもの	チーズむしぱん 粉チーズ 小麦粉 BP 粉ミルク 油
30 金	トマトヌードル レバーペースト 冬瓜煮 粉ふき芋 うどん ホールトマト缶 玉葱 ピーマン マッシュルーム セロリ 人参 豚レバー 冬瓜 じゃが芋	くだもの	ツナと野菜のおじや ツナ 米 人参 葱
31 土	南瓜入りクリームリゾット スティックきゅうり 米 粉ミルク 南瓜 玉葱 人参 きゅうり	くだもの	さつま芋団子 さつま芋 片栗粉 油

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。
 午前のおやつのかだものはメロン・すいか・オレンジ・りんごを使用しています