

# 7月 献立表 離乳食

2022年 7月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 15 29 金	パン(パン粥) 鶏肉ハンバーグ 野菜スープ バナナ(45g)	◎チーズリゾット	鶏ひき肉、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 トマト、バナナ	食パン、かたくり粉、炒め油、 じゃがいも、うるち米	食塩、水、コンソメ
2 16 30 土	焼きうどん きゅうりのおかか和え わかめスープ(コーン) バナナ(45g)	◎わかめごはん	豚ばら肉、かつお節、削り節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、乾燥わかめ、コーン 缶、長ねぎ、バナナ、カットわか め	干しうどん、炒め油、うるち米、 いりごま	濃厚ソース、こいくちしょう ゆ、水、中華だし、食塩
4 18 月	軟飯(粥) ひき肉と野菜のトマト煮 はるさめサラダ(キャベツ) 中華スープ(にら・卵)	◎コーンチーズトースト	牛ひき肉、卵、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマ ン、ホールトマト缶、きゅうり、 キャベツ、にら、コーン缶	うるち米、炒め油、はるさめ、上 白糖、ごま油、酵母食パン	水、トマトケチャップ、こい くちしょうゆ、中華だし、食 塩
5 19 火	軟飯(粥) 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ わかめスープ	◎とうもろこしごはん	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 りんご、レーズン、乾燥わかめ、 スイートコーン	うるち米、じゃがいも、炒め油、 上白糖、サラダ油、有塩バター	水、こいくちしょうゆ、穀物 酢、精製塩、中華だし、食 塩
6 20 水	軟飯(粥) 白身魚ときのこの中華蒸し チーズ入り南瓜サラダ 豆腐みそ汁(わかめ)	◎おからチーズお焼き	かれい、粉チーズ、木綿豆腐、 おから、牛乳	えのきたけ、しいたけ、たまね ぎ、にんじん、葉ねぎ、日本か ぼちゃ、カットわかめ、長ねぎ、 あおのり	うるち米、ごま油、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、卵不使用マヨ ネーズ、米みそ
7 木	七たちらし寿司 鶏肉ハンバーグ けんちん汁 七タフルーツ杏仁	◎七タそうめん	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛 乳、かつお節	きゅうり、にんじん、だいこん、 長ねぎ、粉寒天、みかん缶、オ クラ、刻みのり	うるち米、上白糖、かたくり粉、 炒め油、さといも、ごま油、そう めん	穀物酢、食塩、かつお・昆 布だし、こいくちしょうゆ、 水、めんつゆ
8 金	おにぎり(軟飯) 肉団子の煮物 スティック野菜 五目みそ汁 バナナ&みかん缶	◎しらすおじや	豚ひき肉、釜揚げしらす	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 青ピーマン、だいこん、長ねぎ、 みかん缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、上白糖、 さといも	炊き込みわかめ、食塩、 かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、米みそ
9 23 土	豚丼 もやしの中華風和え物 豆腐とキャベツのみそ汁	◎ゆかりおにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ	しょうが、たまねぎ、グリーンピ ース、だいずもやし、こまつな、 にんじん、キャベツ、カットわかめ	うるち米、上白糖、ごま油	水、かつお・昆布だし、こ いくちしょうゆ、本みりん、 清酒、穀物酢、米みそ、ゆ かり
11 25 月	軟飯(粥) 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツとえのきの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	◎ビーフン汁	豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピー マン、キャベツ、にんじん、えの きたけ、かぼちゃ、長ねぎ、干し しいたけ	うるち米、上白糖、ごま油、ビー フン、炒め油	こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、米みそ、コンソ メ、料理酒
12 26 火	キッズビビンバ 白菜のごま和え 豆腐のすまし汁 バナナ(45g)	◎チーズリゾット	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆 腐、粉チーズ、牛乳	長ねぎ、だいずもやし、にんじ ん、ほうれんそう、はくさい、乾 燥わかめ、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、ごま 油、いりごま、すりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、 食塩、水、かつお・昆布だ し
13 27 水	軟飯(粥) かじきの和風あん キャベツのごま和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	◎しらすおじや	めかじき、釜揚げしらす	たまねぎ、青ピーマン、キャベ ツ	うるち米、かたくり粉、炒め油、 上白糖、すりごま、じゃがいも	食塩、料理酒、かつお・昆 布だし、こいくちしょうゆ、 米みそ
14 28 木	軟飯(粥) 野菜たっぷり夏マーボー もやしの中華風和え物 スープ	◎牛乳くずもち	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、き な粉	たまねぎ、なす、トマト、青ピー マン、だいずもやし、こまつな、 にんじん、えのきたけ	うるち米、ごま油、上白糖、かた くり粉	水、米みそ、こいくちしょう ゆ、料理酒、コンソメ、食 塩
21 木	軟飯(粥) 鶏肉ハンバーグ キャベツとえのきの和え物 けんちん汁	◎フルーツヨーグルト	鶏ひき肉、木綿豆腐、プレーン ヨーグルト	キャベツ、にんじん、えのきた け、だいこん、長ねぎ、みかん 缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、炒め油、 上白糖、さといも、ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、か つお・昆布だし

22 金	軟飯(粥) 鶏肉ハンバーグ せん野菜サラダ はるさめスープ	◎きなこサンド	鶏ひき肉、きな粉	きゅうり、だいこん、にんじん、 チンゲンサイ、たまねぎ、えの きたけ	うるち米、かたくり粉、炒め油、 緑豆はるさめ、いりごま、食パ ン、上白糖	食塩、和風ノンオイルド レッシング、水、中華だ し、精製塩
---------	--	---------	----------	--	--	-------------------------------------