



# 7月離乳食献立表



離乳食	曜日	初期 (5~6か月)	中期 (7~8か月)	後期 (9~11か月)
1	金	かゆペースト 人参ペースト きゃべつペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・里芋・人参) ツナ和え(ツナ缶・ピーマン・もやし) お味噌汁(きゃべつ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・里芋・人参) ツナ和え(ツナ缶・ピーマン・もやし) お味噌汁(きゃべつ)
2	土	かゆペースト きゃべつペースト じゃが芋ペースト スープ	煮うどん(鶏肉・きゃべつ・小松菜・人参) しらす煮(しらす・オクラ・もやし) 蒸しポテト(じゃが芋)	煮うどん(鶏肉・きゃべつ・小松菜・人参) しらす煮(しらす・オクラ・もやし) 蒸しポテト(じゃが芋)
4	月	かゆペースト さつま芋ペースト 玉葱ペースト スープ	かゆ たらの煮付け(たら・いんげん・玉葱) 根菜の煮物(さつま芋・大根・人参) お吸物(小町麩)	軟飯 たらの煮付け(たら・いんげん・玉葱) 根菜の煮物(さつま芋・大根・人参) お吸物(小町麩)
5	火	かゆペースト きゃべつペースト 白菜ペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ・人参・ピーマン) 白菜の煮浸し(白菜・玉葱) お吸物(豆腐)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ・人参・ピーマン) 白菜の煮浸し(白菜・玉葱) お吸物(豆腐)
6	水	かゆペースト じゃが芋ペースト 玉葱ペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・じゃが芋・人参) 小松菜の煮浸し(小松菜・玉葱) スープ(いんげん)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・じゃが芋・人参) 小松菜の煮浸し(小松菜・玉葱) スープ(いんげん)
7	木	かゆペースト 人参ペースト きゃべつペースト スープ	にゅうめん(素麺・オクラ・人参) 里芋の煮物(鶏肉・里芋) きゃべつ煮浸し(きゃべつ・玉葱)	にゅうめん(素麺・オクラ・人参) 里芋の煮物(鶏肉・里芋) きゃべつ煮浸し(きゃべつ・玉葱)
8	金	かゆペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト スープ	かゆ たらの煮付け(たら・もやし・人参) ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・えのき) お味噌汁(じゃが芋)	軟飯 たらの煮付け(たら・もやし・人参) ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・えのき) お味噌汁(じゃが芋)
9	土	かゆペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・玉葱・トマト缶) さつま芋の煮物(さつま芋・いんげん) スープ(しめじ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・玉葱・トマト缶) さつま芋の煮物(さつま芋・いんげん) スープ(しめじ)
11	月	かゆペースト 人参ペースト 豆腐ペースト スープ	かゆ 鶏肉と豆腐の煮物(鶏肉・豆腐・玉葱) ブロッコリーの煮浸し(ブロッコリー・人参) お味噌汁(大根)	軟飯 鶏肉と豆腐の煮物(鶏肉・豆腐・玉葱) ブロッコリーの煮浸し(ブロッコリー・人参) お味噌汁(大根)
12	火	かゆペースト かぼちゃペースト ほうれん草ペースト スープ	かゆ たらの煮付け(たら・ピーマン・玉葱) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) スープ(ほうれん草)	軟飯 たらの煮付け(たら・ピーマン・玉葱) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) スープ(ほうれん草)
13	水	かゆペースト 豆腐ペースト 人参ペースト スープ	かゆ 鶏肉と豆腐の煮物(鶏肉・豆腐・人参) もやしの煮浸し(もやし・いんげん) お吸物(えのき)	軟飯 鶏肉と豆腐の煮物(鶏肉・豆腐・人参) もやしの煮浸し(もやし・いんげん) お吸物(えのき)
14	木	かゆペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト スープ	かゆ たらの煮付け(たら・ほうれん草) さつま芋甘煮(さつま芋) お味噌汁(オクラ)	軟飯 たらの煮付け(たら・ほうれん草) さつま芋甘煮(さつま芋) お味噌汁(オクラ)
15	金	かゆペースト 小松菜ペースト 大根ペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・大根・絹さや) 白和え(豆腐・小松菜) スープ(かぼちゃ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・大根・絹さや) 白和え(豆腐・小松菜) スープ(かぼちゃ)
16	土	かゆペースト きゃべつペースト かぼちゃペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ・人参) 蒸し野菜(かぼちゃ) スープ(青梗菜)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ・人参) 蒸し野菜(かぼちゃ) スープ(青梗菜)

離乳食	曜日	初期 (5~6か月)	中期 (7~8か月)	後期 (9~11か月)
19	火	かゆペースト じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱) 花野菜の煮物(ブロッコリー・カリフラワー) スープ(ほうれん草)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱) 花野菜の煮物(ブロッコリー・カリフラワー) スープ(ほうれん草)
20	水	かゆペースト 玉葱ペースト 人参ペースト スープ	かゆ たらの煮付け(たら・青梗菜・玉葱) 根菜煮(大根・人参) お吸物(しめじ)	軟飯 たらの煮付け(たら・青梗菜・玉葱) 根菜煮(大根・人参) お吸物(しめじ)
21	木	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草ペースト スープ	かゆ 鶏肉と豆腐の煮物(鶏肉・豆腐・人参・いんげん) ほうれん草の煮物(ほうれん草) お味噌汁(じゃが芋)	軟飯 鶏肉と豆腐の煮物(鶏肉・豆腐・人参・いんげん) ほうれん草の煮物(ほうれん草) お味噌汁(じゃが芋)
22	金	かゆペースト ブロッコリーペースト 玉葱ペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・ブロッコリー・玉葱) 青梗菜の煮浸し(青梗菜・人参) お味噌汁(もやし)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・ブロッコリー・玉葱) 青梗菜の煮浸し(青梗菜・人参) お味噌汁(もやし)
23	土	かゆペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト スープ	煮うどん(鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱) ほうれん草の煮浸し(ほうれん草) ヨーグルト	煮うどん(鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱) ほうれん草の煮浸し(ほうれん草・コーン) ヨーグルト
25	月	かゆペースト ブロッコリーペースト かぼちゃペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・里芋・人参) 蒸しブロッコリー(ブロッコリー) お味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・里芋・人参) 蒸しブロッコリー(ブロッコリー) お味噌汁(かぼちゃ)
26	火	かゆペースト 玉葱ペースト きゃべつペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ) 青菜の和え物(ほうれん草・玉葱・しめじ) スープ(じゃが芋)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ・コーン) 青菜の和え物(ほうれん草・玉葱・しめじ) スープ(じゃが芋)
27	水	かゆペースト かぶペースト 人参ペースト スープ	かゆ たらの煮付け(たら・いんげん) 根菜煮(玉葱・人参) お味噌汁(かぶ)	軟飯 たらの煮付け(たら・いんげん) 根菜煮(玉葱・人参) お味噌汁(かぶ)
28	木	かゆペースト きゃべつペースト さつま芋ペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・玉葱・きゃべつ・トマト) さつま芋の煮物(さつま芋) お味噌汁(大根)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・玉葱・きゃべつ・トマト) さつま芋の煮物(さつま芋) お味噌汁(大根)
29	金	かゆペースト 玉葱ペースト 人参ペースト スープ	かゆ たらの煮付け(たら・いんげん・人参) オクラの和え物(オクラ・玉葱) お味噌汁(しめじ)	軟飯 たらの煮付け(たら・いんげん・コーン) オクラの和え物(オクラ・玉葱) お味噌汁(しめじ)
30	土	かゆペースト きゃべつペースト じゃが芋ペースト スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ・人参・ピーマン) 蒸しポテト(じゃが芋) スープ(玉葱)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉・きゃべつ・人参・ピーマン) 蒸しポテト(じゃが芋) スープ(玉葱)

