

## 令和 2年 7月 離乳食献立表

|           |    | 中期                                      | 後期                                     |  |
|-----------|----|---|--|--|
| 1<br>(水)  | 昼食 | ・パン粥(食パン)・キャベツのスープ・にんじんのそぼろあんかけ・きゅうりの旨煮 | ・パン粥(食パン)・キャベツのスープ・にんじんのそぼろあんかけ・大豆のサラダ |  |
|           | 午後 |   | ・きなこ雑炊                                 |  |
| 2<br>(木)  | 昼食 | ・7倍粥・だいこんのすまし汁・肉じゃが・バナナ                 | ・全粥・だいこんのすまし汁・肉じゃが・バナナ                 |  |
|           | 午後 |   | ・ハイハイン                                 |  |
| 3<br>(金)  | 昼食 | ・7倍粥・ポトフ・豆腐のそぼろあんかけ・トマト                 | ・全粥・ポトフ・豆腐ハンバーグ・トマト                    |  |
|           | 午後 |   | ・しらす雑炊                                 |  |
| 4<br>(土)  | 昼食 | ・鶏雑炊・すまし汁・にんじん煮                         | ・鶏雑炊・みそ汁・もやしの和え物                       |  |
|           | 午後 |   | ・ハイハイン                                 |  |
| 6<br>(月)  | 昼食 | ・7倍粥・野菜スープ・煮魚・大根煮                       | ・全粥・野菜スープ・煮魚・大根スティック                   |  |
|           | 午後 |   | ・みたらしポテト                               |  |
| 7<br>(火)  | 昼食 | ・7倍粥・トマトスープ・鶏肉の煮物・すいか                   | ・全粥・トマトスープ・鶏肉の煮物・すいか                   |  |
|           | 午後 |   | ・さつまいもの甘煮                              |  |
| 8<br>(水)  | 昼食 | ・とうもろこし粥・すまし汁・魚の旨煮・小松菜煮                 | ・とうもろこし粥・みそ汁・さばの旨煮・小松菜の和え物             |  |
|           | 午後 |   | ・じゃがいものおやき                             |  |
| 9<br>(木)  | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・肉野菜煮・りんご                      | ・全粥・すまし汁・豚肉野菜炒め・りんご                    |  |
|           | 午後 |   | ・ハイハイン                                 |  |
| 10<br>(金) | 昼食 | ・7倍粥・かぼちゃスープ・玉ねぎの旨煮・キャベツ煮               | ・全粥・かぼちゃスープ・肉団子・キャベツサラダ                |  |
|           | 午後 |   | ・パン粥(食パン)                              |  |
| 11<br>(土) | 昼食 | ・鶏雑炊・豆腐スープ・にんじん煮                        | ・ピーマンとツナの雑炊・豆腐スープ・にんじんの煮浸し             |  |
|           | 午後 |   | ・ハイハイン                                 |  |
| 13<br>(月) | 昼食 | ・7倍粥・なすのすまし汁・豆腐のそぼろあんかけ・きゅうりのやわらか煮      | ・全粥・なすのみそ汁・豆腐のそぼろあんかけ・きゅうりスティック        |  |
|           | 午後 |   | ・トマト                                   |  |
| 14<br>(火) | 昼食 | ・鶏雑炊・すまし汁・キャベツ煮                         | ・わかめ雑炊・みそ汁・キャベツの和え物                    |  |
|           | 午後 |   | ・パン粥(食パン)                              |  |
| 15<br>(水) | 昼食 | ・7倍粥・野菜スープ・じゃがいものそぼろあんかけ・ぶどう            | ・全粥・野菜スープ・じゃがいものそぼろあんかけ・ぶどう            |  |
|           | 午後 |   | ・大根スティック                               |  |

|           |    | 中期                                  | 後期                                   |  |
|-----------|----|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 16<br>(木) | 昼食 | ・7倍粥・キャベツのすまし汁・白身魚の煮物・にんじん煮         | ・全粥・キャベツのすまし汁・白身魚の煮物・煮豆              |  |
|           | 午後 |                                     | ・ハイハイ                                |  |
| 17<br>(金) | 昼食 | ・かぼちゃ雑炊・なすのそぼろあんかけ・トマト              | ・かぼちゃ雑炊・なすのそぼろあんかけ・トマト               |  |
|           | 午後 |                                     | ・じゃがいも煮                              |  |
| 18<br>(土) | 昼食 | ・野菜雑炊・キャベツ煮・バナナ                     | ・煮込みスパゲティ・キャベツのサラダ・バナナ               |  |
|           | 午後 |                                     | ・ハイハイ                                |  |
| 20<br>(月) | 昼食 | ・パン粥(食パン)・キャベツのスープ・じゃがいものトマト煮・にんじん煮 | ・パン粥(食パン)・キャベツのスープ・大豆のトマト煮・にんじんスティック |  |
|           | 午後 |                                     | ・じゃがいも煮                              |  |
| 21<br>(火) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・煮魚・きゅうりの和え物               | ・全粥・すまし汁・煮魚・きゅうりの和え物                 |  |
|           | 午後 |                                     | ・じゃがいもとコーンのおやき                       |  |
| 22<br>(水) | 昼食 | ・7倍粥・キャベツのスープ・そぼろあんかけ・きゅうり煮         | ・全粥・キャベツのスープ・そぼろあんかけ・きゅうりのサラダ        |  |
|           | 午後 |                                     | ・にんじんスティック                           |  |
| 25<br>(土) | 昼食 | ・しらす雑炊・だいこんスープ・にんじん煮                | ・磯雑炊・わかめスープ・もやしサラダ                   |  |
|           | 午後 |                                     | ・ハイハイ                                |  |
| 27<br>(月) | 昼食 | ・野菜雑炊・じゃがいもの煮物・トマト煮                 | ・野菜雑炊・ツナとじゃがいもの煮物・トマトサラダ             |  |
|           | 午後 |                                     | ・鶏雑炊                                 |  |
| 28<br>(火) | 昼食 | ・7倍粥・野菜スープ・煮魚・ブロッコリー煮               | ・全粥・野菜スープ・煮魚・ブロッコリーサラダ               |  |
|           | 午後 |                                     | ・肉野菜炒め                               |  |
| 29<br>(水) | 昼食 | ・鶏雑炊・だいこんスープ・きゅうり煮                  | ・ひじき雑炊・はるさめスープ・トマトときゅうりのサラダ          |  |
|           | 午後 | ・バナナ                                | ・バナナ                                 |  |
| 30<br>(木) | 昼食 | ・7倍粥・なすのすまし汁・玉ねぎのひき肉あんかけ・にんじんのおかか和え | ・全粥・なすのみそ汁・玉ねぎのひき肉あんかけ・もやしのおかか和え     |  |
|           | 午後 |                                     | ・ハイハイ                                |  |
| 31<br>(金) | 昼食 | ・7倍粥・すまし汁・鮭の野菜煮・キャベツ煮               | ・全粥・すまし汁・鮭の野菜炒め・キャベツの和え物             |  |
|           | 午後 |                                     | ・かぼちゃの甘煮(かぼちゃ蒸しパン)                   |  |
|           |    |                                     |                                      |  |
|           |    |                                     |                                      |  |