

2022年度 7月 献立表（離乳食・中期）



曜	日		献立名		材料名				栄養価 1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩
			昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	その他	
金	1		おかゆ さつまいものスープ ツナと野菜のうま煮 果物（りんご・バナナ）	ふわふわきなこ麩	ツナ缶（水煮）、粉ミ ルク、きな粉（大豆）	米、さつまいも、かたく り粉、麩	チンゲン菜、にんじん、 きゅうり、だいこん、果 物（りんご・バナナ）	水、だし汁、お湯	326kcal 10.0g 12.1g 0.3g
月	4		おかゆ みそ汁（豆腐） キャベツの煮びたし 果物（バナナ）	スープパスタ	絹ごし豆腐、鶏ささ身、 かつお節、あおのり	米、かたくり粉、スパ ゲッティ	キャベツ、こまつな、バ ナナ、玉葱	水、だし汁、みそ	342kcal 11.0g 11.0g 0.3g
火	5	19	おかゆ 和風スープ（麩） なすのつま煮	にんじんのコンポート	鶏ささ身	米、麩、じゃがいも、かた くり粉	とうがん、なす、にんじ ん、りんご濃縮還元 ジュース	水、だし汁	316kcal 9.3g 10.6g 0.3g
水	6	20	おかゆ みそ汁（もやし） ツナの二色野菜煮	フルーツゼリー（りんご）	わかめ、ツナ缶（水 煮）、粉寒天	米、かたくり粉	もやし、こまつな、にん じん、りんご濃縮還元 ジュース	水、だし汁、みそ	286kcal 8.4g 10.5g 0.3g
木	7	21	しらす粥 和風スープ（オクラ） チキンのキャベツ煮	果物（すいか）	しらす干し、鶏ささ身	米、麩、かたくり粉	オクラ、キャベツ、玉葱、 にんじん、すいか	水、だし汁	286kcal 9.6g 10.5g 0.3g
金	8	22	スープパゲッティ かぼちゃの含め煮	きな粉粥	鶏ささ身、きな粉（大 豆）	スパゲッティ、かたく り粉、米	玉葱、にんじん、かほ りゃ、こまつな	だし汁、水	331kcal 10.8g 10.9g 0.2g
月	11	25	おかゆ みそ汁（チンゲン菜） チキンの彩り煮	果物（りんご・バナナ）	鶏ささ身、粉ミルク	米、じゃがいも、かたく り粉	チンゲンサイ、玉葱、に んじん、きゅうり、果物 （りんご・バナナ）	水、だし汁、みそ、お湯	320kcal 9.9g 11.9g 0.3g
火	12	26	おかゆ 和風スープ（麩と人参） チキンの夏野菜煮	フルーツミックス	鶏ささ身	米、麩、かたくり粉	にんじん、かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり、す いか、バナナ	水、だし汁	294kcal 9.3g 10.5g 0.2g
水	13	27	おかゆ 和風スープ（豆腐とわかめ） しらす野菜煮	マッシュポテト（青のり）	絹ごし豆腐、わかめ、し らす干し、あおのり	米、かたくり粉、じゃが いも	ほうれんそう、にんじ ん	水、だし汁	297kcal 9.3g 10.8g 0.7g
木	14	28	洋風煮込みうどん かぼちゃのだし煮 果物（バナナ）	ひじき粥	鶏ささ身、ひじき（乾）、 しらす干し	うどん（ゆで）、かたくり 粉、米	こまつな、にんじん、ト マト、かぼちゃ、バナナ	だし汁、水	339kcal 10.5g 10.7g 0.4g
金	15	29	おかゆ みそ汁（じゃがいも） 豆腐の五目煮	チーズパン粥	絹ごし豆腐、鶏ささ身、 ひじき（乾）、粉ミルク、 パルメザンチーズ	米、じゃがいも、かたく り粉、食パン	玉葱、にんじん、もやし	水、だし汁、みそ、お湯	370kcal 11.5g 13.3g 0.6g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

