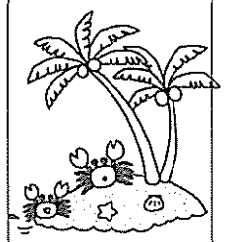
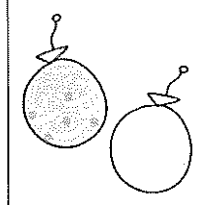
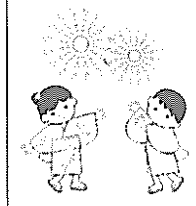
# ★　7月　献　立　表（離乳食中期）★

| | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 昼食 | ■うどん煮<br>うどん<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>淡口しょうゆ<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■鶏じゃが<br>鶏ひき肉<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■キャベツの煮浸し<br>きゃべつ<br>にんじん<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>だし昆布<br>  | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■ブロッコリーの煮物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>■キャベツの煮浸し<br>きゃべつ<br>にんじん<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■コーン粥<br>米<br>コーン<br>■豆腐のそぼろ煮<br>とうふ<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>にんじん<br>■ブロッコリーの煮物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br> | ■うどん煮<br>うどん<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>淡口しょうゆ<br>■キャベツの煮浸し<br>きゃべつ<br>にんじん<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■鶏団子煮<br>鶏ひき肉<br>かたくり粉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■ほうれん草の煮浸し<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>だし昆布<br> | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■ブロッコリーの煮物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■豆腐のそぼろ煮<br>とうふ<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>■キャベツの煮浸し<br>きゃべつ<br>にんじん<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>だし昆布 | ■うどん煮<br>うどん<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>淡口しょうゆ<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br> |
| 10時 | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット |
| 3時 | ■コーン粥<br>米<br>コーン | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■マカロニきなこ<br>マカロニ<br>きな粉<br>さとう | ■にんじん粥<br>米<br>にんじん<br>だし昆布 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶 | ■コーン粥<br>米<br>コーン | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■コーン粥<br>米<br>コーン | ■にんじん粥<br>米<br>にんじん<br>だし昆布 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br> | ■にんじん粥<br>米<br>にんじん<br>だし昆布 |

| | 16 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 昼食 | ■粥<br>米<br>■鶏じゃが<br>鶏ひき肉<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■キャベツの煮浸し<br>きゃべつ<br>にんじん<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>だし昆布<br> | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■ほうれん草の煮浸し<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>■小松菜の煮浸し<br>こまつな<br>にんじん<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■豆腐のそぼろ煮<br>とうふ<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>■ブロッコリーの煮物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | 海の日<br> | スポーツの日<br> | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■ほうれん草の煮浸し<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■鶏肉のトマト煮<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ケチャップ<br>さとう<br>だし昆布<br>■ブロッコリーの煮物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>  | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■小松菜の煮浸し<br>こまつな<br>にんじん<br>だし昆布 | ■うどん煮<br>うどん<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>淡口しょうゆ<br>■白菜の煮浸し<br>はくさい<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>  | ■粥<br>米<br>■鶏じゃが<br>鶏ひき肉<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■キャベツの煮浸し<br>きゃべつ<br>にんじん<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>だし昆布 | ■粥<br>米<br>■鶏肉の煮物<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だし昆布<br>■ほうれん草の煮浸し<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>だし昆布<br> |
| 10時 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | | | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■ビスケット<br>マンナビスケット |
| 3時 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶 | ■にんじん粥<br>米<br>にんじん<br>だし昆布 | ■コーン粥<br>米<br>コーン | | | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン | ■お麩きな粉<br>ふ<br>きな粉<br>さとう | ■コーン粥<br>米<br>コーン | ■にんじん粥<br>米<br>にんじん<br>だし昆布 | ■コーン粥<br>米<br>コーン | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン |