



2025年7月 離乳食だより



	献立名	材料名 (昼食)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (火)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・片栗粉	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ハイハイ
2 (水)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ミンチ	グリーンピース・玉ネギ 人参	豆乳クッキー
3 (木)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・チンゲン菜	ゼリー
4 (金)	白がゆ 大根の味噌汁	米	味噌	玉ネギ・人参・大根・キャベツ	マリー
5 (土)	豆腐とそぼろのおじや	米	鶏ミンチ・豆腐	人参・玉ネギ・チンゲン菜	紫芋せんべい
7 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米・ふ・蒸しパンミックス	鶏ミンチ・豆腐	白菜・人参・玉ネギ	蒸しパン
8 (火)	白がゆ チンゲン菜スープ	米	しらす	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜・バナナ	バナナ
9 (水)	白がゆ じゃが芋の煮物	米・じゃが芋・ロールパン	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース	パン
10 (木)	白がゆ キャベツの味噌汁	米	鶏ささみ・味噌	キャベツ・人参・玉ネギ ブロッコリー	アンパンマン お米ボール
11 (金)	白がゆ おでん	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・かぼちゃ なすび	ビスコ
12 (土)	かぼちゃおじや	米	鶏ミンチ	かぼちゃ・玉ネギ・人参 ブロッコリー	ハイハイ
14 (月)	白がゆ けんちん煮	米・里芋・さつま芋	鶏ささみ	人参・大根	みかん缶
15 (火)	白がゆ 白身魚の野菜煮	米・片栗粉・マカロニ	白身魚	玉ネギ・人参・白菜	マカロニきな粉
16 (水)	白がゆ ツナとキャベツの煮物	米・片栗粉	豆腐・ツナ	キャベツ・玉ネギ・人参	豆乳クッキー
17 (木)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草	お米パフ
18 (金)	白がゆ じゃが芋の味噌汁	米・じゃが芋	鶏ささみ・豆腐・味噌	キャベツ・玉ネギ・人参	ゼリー
19 (土)	さつま芋のリゾット	米・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・トマト ブロッコリー	紫芋せんべい
22 (火)	白がゆ 八宝菜風煮	米・片栗粉・じゃが芋	鶏ミンチ	白菜・人参・玉ネギ チンゲン菜・青のり	のり塩ポテト
23 (水)	白がゆ マカロニのトマト煮	米・マカロニ	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ピーマン トマト	パン
24 (木)	白がゆ しらすとじゃが芋煮物	米・じゃが芋	しらす	玉ネギ・人参・ほうれん草 グリーンピース	お米スナック
25 (金)	白がゆ さつま芋味噌汁	米・さつま芋	味噌	玉ネギ・人参・キャベツ 長ネギ・オレンジ	オレンジ
26 (土)	しらすあんかけ丼	米	しらす	小松菜・玉ネギ・人参	ハイハイ
28 (月)	白がゆ 白菜の豆乳スープ	米	しらす・豆乳・豆腐	玉ネギ・人参・白菜	かぼちゃポーロ
29 (火)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米・片栗粉・さつま芋	白身魚	玉ネギ・人参・ほうれん草 チンゲン菜	ふかし芋
30 (水)	白がゆ 夏野菜の煮物	米・じゃが芋	鶏ささみ	かぼちゃ・なすび・玉ネギ 人参・ブロッコリー	アンパンマン お米ボール
31 (木)	白がゆ チンゲン菜スープ	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	マリー

※ 紀の川農園の無農薬のお米を使っています