



# 2026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 (水)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・片栗粉・じゃが芋	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	ハイハイ
2 (木)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜・南瓜	ふかし芋
3 (金)	白がゆ さつまいも味噌汁	米・さつまいも	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・大根・小松菜	ももゼリー
4 (土)	中華おじや	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜・南瓜	ぱりんこ
6 (月)	白がゆ マーボーなす風煮	米・里芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・なす・キャベツ	かぼちゃボーロ
7 (火)	白がゆ 筑前煮	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・大根 ほうれん草	みかんゼリー
8 (水)	白がゆ 鶏とひじきの煮物	米・さつまいも	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ひじき キャベツ	パン
9 (木)	白がゆ 白菜の中華スープ	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・パプリカ 白菜・チンゲン菜	紫芋せんべい
10 (金)	白がゆ 高野豆腐の煮付	米・里芋	鶏ささみ・高野豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	みかん缶
11 (土)	しらすと野菜のおじや	米	しらす	玉ネギ・人参・なすび 南瓜	ハイハイ
13 (月)	白がゆ 肉じゃが	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜	マンナ
14 (火)	白がゆ 南瓜そぼろ煮	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・南瓜 ブロッコリー	お米パフ
15 (水)	白がゆ ちゃんこうどん	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜 ほうれん草・大根	コーンスナック
16 (木)	白がゆ 冬瓜の煮物	米・里芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・冬瓜 小松菜	かぼちゃボーロ
17 (金)	白がゆ 夏野菜スープ	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・なす 南瓜	バナナ
18 (土)	和風おじや	米・さつまいも	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・大根 ほうれん草	星たべよ
21 (火)	白がゆ すき焼き風煮	米・ふ・里芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜	マカロニきな粉
22 (水)	白がゆ しらすとじゃが芋煮	米・じゃが芋	しらす	玉ネギ・人参・大根 チンゲン菜	紫芋せんべい
23 (木)	白がゆ 鶏ささみとなすびの煮物	米・さつまいも	鶏ささみ	玉ネギ・人参・なす 小松菜	蒸しパン
24 (金)	白がゆ 野菜の煮物	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・南瓜 キャベツ	みかん缶
25 (土)	鶏そぼろと 南瓜おじや	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・南瓜 ほうれん草	ハイハイ
27 (月)	白がゆ 八宝菜風煮	米・片栗粉・里芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜	お米スナック
28 (火)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー	マンナ
29 (水)	白がゆ 白菜のスープ煮	米・里芋	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・白菜 大根	クラッカー
30 (木)	白がゆ じゃが芋の煮物	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・キャベツ	かぼちゃボーロ
31 (金)	白がゆ おでん風	米・さつまいも	鶏ささみ	玉ネギ・人参・大根	豆乳クッキー

※ 紀の川農園の無農薬のお米を使っています