

# 離乳後期献立予定表

ベビーかろーれ 令和4年 7月

日	曜	昼食		午後おやつ		
		献立	材料	献立名	材料	
1	15	金	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 キャベツのスープ	精白米、昆布出汁、豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ	1:枝豆コーンおにぎり 15:ゆでとうもろこし	精白米、えだまめ、コーン/ とうもろこし
2	16	土	5倍がゆ しらすと野菜の煮物 ほうれんそうのスープ	精白米、昆布出汁、しらす、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖
4	-	月	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 もやしのお味噌汁	精白米、昆布出汁、ささみ、だいこん、にんじん、じゃがいも、もやし	黒ごまきな粉クッキー	小麦粉、きな粉、ごま、牛乳
5	19	火	とりひき肉と野菜の煮込みうどん わかめのすまし汁	うどん、昆布出汁、とりひき肉、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ	蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖
6	20	水	5倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 たまねぎのお味噌汁	精白米、昆布出汁、白身魚、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	おさつスティック	さつまいも
7	-	木	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 そうめんのすまし汁	精白米、昆布出汁、ささみ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、そうめん	ヨーグルト	ヨーグルト
-	21	木	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 ほうれんそうのすまし汁	精白米、昆布出汁、豆腐、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう	ふかしじゃが芋	じゃがいも
8	22	金	5倍がゆ とりひき肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	精白米、昆布出汁、とりひき肉、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
9	23	土	ささみと野菜の煮込みうどん ほうれんそうのスープ	うどん、昆布出汁、ささみ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	焼きおにぎり	精白米
11	25	月	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 わかめのお味噌汁	精白米、昆布出汁、ささみ、たまねぎ、にんじん、コーン、わかめ	ヨーグルト	ヨーグルト
12	26	火	豚ひき肉と野菜の煮込みうどん たまねぎとじゃがいものスープ	うどん、昆布出汁、豚ひき肉、たまねぎ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、じゃがいも	青のりとツナのおにぎり	精白米、青のり、ツナ
13	27	水	5倍がゆ しらすと野菜の煮物 もやしのお味噌汁	精白米、昆布出汁、しらす、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、もやし	ひじきとじゃがいものおやき	じゃがいも、ひじき
14	28	木	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 にんじんのすまし汁	精白米、昆布出汁、ささみ、小松菜、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	ミルクくすもち	牛乳、きな粉
-	29	金	5倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 たまねぎとわかめのお味噌汁	精白米、昆布出汁、高野豆腐、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト、寒天
-	30	土	5倍がゆ とりひき肉と野菜の煮物 たまねぎとにんじんのスープ	精白米、昆布出汁、とりひき肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖

\*午前の赤ちゃん用おやつについて\*  
月齢や、個々の成長に応じたもの（ポーロ、おせんべいなど）を提供します。（生活リズムにより提供しないこともあります）

※都合により献立を変更することがございます。  
ご了承ください。