

# 7,8か月ころの離乳食献立表

## 2022年3月

| 曜日 | 日付            | 献立名  | 材料名   |
|----|---------------|--|---|
| 火  | 1<br>15<br>29 | 7倍かゆ<br>カレイの野菜あんかけ<br>ほうれん草の煮物<br>玉ねぎのスープ                    | 米<br>カレイ 人参 玉ねぎ だし汁 片栗粉<br>ほうれん草 もやし 人参 だし汁<br>玉ねぎ 人参 だし汁           |
| 水  | 2<br>16<br>30 | 7倍かゆ<br>豆腐と鶏肉の煮物<br>キャベツときゅうりの煮物<br>かぶのスープ                   | 米<br>豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 だし汁<br>キャベツ きゅうり 人参 だし汁<br>かぶ かぶの葉 だし汁    |
| 木  | 3<br>17<br>31 | (3日) 人参かゆ (17・31日) 7倍かゆ<br>カレイの煮物<br>人参とキャベツの煮物<br>豆腐と人参のスープ | (3日) 米 人参 だし汁 (17・31日) 米<br>カレイ だし汁 片栗粉<br>人参 キャベツ だし汁<br>豆腐 人参 だし汁 |
| 金  | 4<br>18       | 鶏肉うどん<br>じゃが芋のマッシュ<br>玉ねぎと人参の磯煮                              | うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁<br>じゃが芋 だし汁<br>玉ねぎ 人参 青のり だし汁                   |
| 土  | 5<br>19       | キャベツと鶏肉のかゆ<br>人参の煮物<br>じゃが芋と玉ねぎのスープ                          | 米 キャベツ 鶏ひき肉 人参<br>人参 だし汁<br>じゃが芋 玉ねぎ だし汁                            |
| 月  | 7             | 7倍かゆ<br>カレイの煮物<br>小松菜と人参の煮物<br>鶏肉と白菜のスープ                     | 米<br>カレイ だし汁 片栗粉<br>小松菜 人参 だし汁<br>鶏ひき肉 白菜 人参 だし汁                    |

# 両国子育てひろば保育室

| 曜日 | 日付       | 献立名  | 材料名  |
|----|----------|--|--|
| 火  | 8<br>22  | 7倍かゆ<br>鶏肉の煮物<br>ブロッコリーの磯煮<br>人参のスープ           | 米<br>鶏ひき肉 だし汁 片栗粉<br>ブロッコリー 人参 青のり だし汁<br>人参 だし汁                 |
| 水  | 9<br>23  | 7倍かゆ<br>カレイの煮物<br>さつま芋のマッシュ<br>大根と人参のスープ       | 米<br>カレイ だし汁 片栗粉<br>さつま芋 だし汁<br>大根 人参 玉ねぎ だし汁                    |
| 木  | 10<br>24 | パンかゆ<br>鶏団子の煮物<br>じゃが芋ときゅうりの煮物<br>コーンスープ       | 米<br>鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 だし汁<br>じゃが芋 きゅうり 人参 だし汁<br>クリームコーン缶 玉ねぎ だし汁 |
| 金  | 11<br>25 | 7倍かゆ<br>鶏肉と小松菜の煮物<br>しらすときゅうりの煮物<br>玉ねぎと人参のスープ | 米<br>鶏ひき肉 小松菜 人参 だし汁 片栗粉<br>しらす干し きゅうり だし汁<br>玉ねぎ 人参 だし汁         |
| 土  | 12<br>26 | しらすうどん<br>鶏肉と玉ねぎの煮物<br>人参のおかか煮                 | うどん しらす干し 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし汁<br>鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁<br>人参 かつお節 だし汁     |
| 月  | 14<br>28 | のりがゆ<br>鶏肉の煮物<br>ブロッコリーのおかか煮<br>大根のスープ         | 米 青のり<br>鶏ひき肉 だし汁 片栗粉<br>ブロッコリー 人参 かつお節 だし汁<br>大根 だし汁            |

※都合により献立の内容を変更する場合があります。