

# 7,8か月ころの離乳食献立表

2025年8月

| 曜日 | 日付            | 献立名                                      | 材料名   |
|----|---------------|--|---|
| 金  | 1<br>15<br>29 | 7倍かゆ<br>肉じゃが<br>ほうれん草のおかか和え<br>トマトのスープ   | 米<br>鶏ひき肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ いんげん だし汁<br>ほうれん草 人参 もやし かつお節<br>豆腐 玉ねぎ トマト缶 だし汁 |
| 土  | 2<br>16<br>30 | そぼろうどん<br>きゅうりの和え物<br>じゃが芋のスープ           | うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ だし汁<br>きゅうり もやし だし汁<br>じゃが芋 豆腐 だし汁                 |
| 月  | 4<br>18       | 7倍かゆ<br>鶏肉と玉ねぎの煮物<br>野菜のだし煮<br>チンゲン菜のスープ | 米<br>鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁<br>きゅうり ブロッコリー 人参 だし汁<br>チンゲン菜 玉ねぎ だし汁                |
| 火  | 5<br>19       | 鶏肉と夏野菜のかゆ<br>人参ときゅうりの煮物<br>オクラのスープ       | 米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 南瓜 だし汁<br>きゅうり 人参 だし汁<br>オクラ 大根 だし汁                       |
| 水  | 6<br>20       | ふりかけかゆ<br>炒り豆腐煮<br>茹でじゃが芋<br>玉ねぎのスープ     | 米 かつお節 あおのり<br>豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁<br>じゃがいも だし汁<br>玉ねぎ だし汁           |
| 木  | 7<br>21       | にゅうめん<br>鶏肉のトマト煮<br>かぼちゃサラダ              | そうめん オクラ きゅうり だし汁<br>鶏ひき肉 玉ねぎ トマト缶 だし汁 片栗粉<br>かぼちゃ 人参                   |

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

# 両国子育てひろば保育室

| 曜日 | 日付       | 献立名                                     | 材料名  |
|----|----------|---|--|
| 金  | 8<br>22  | パンかゆ<br>カレイの煮物<br>コールスローサラダ<br>キャロットスープ | 食パン<br>カレイ だし汁 片栗粉<br>キャベツ 人参 きゅうり だし汁<br>人参 玉ねぎ だし汁         |
| 土  | 9<br>23  | 鶏肉の混ぜかゆ<br>キャベツのだし煮<br>豆腐のスープ           | 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん だし汁<br>キャベツ だし汁<br>豆腐 葱 だし汁               |
| 火  | 12<br>26 | 7倍かゆ<br>カレイの煮物<br>人参の煮物<br>小松菜のスープ      | 米<br>カレイ だし汁 片栗粉<br>人参 きゅうり だし汁<br>小松菜 玉ねぎ だし汁               |
| 水  | 13<br>27 | 麻婆豆腐かゆ<br>オクラのおかか煮<br>葱のスープ             | 米 豆腐 鶏ひき肉 人参 だし汁 片栗粉<br>オクラ もやし 人参 かつお節 だし汁<br>葱 だし汁         |
| 木  | 14<br>28 | 7倍かゆ<br>鶏肉のとろみ煮<br>玉ねぎのだし煮<br>大根のスープ    | 米<br>鶏ひき肉 だし汁 片栗粉<br>玉ねぎ いんげん だし汁<br>大根 人参 だし汁               |
| 月  | 25       | 野菜あんかけうどん<br>鶏肉の煮物<br>夏野菜スープ            | うどん キャベツ 玉ねぎ だし汁 片栗粉<br>鶏ひき肉 だし汁 片栗粉<br>人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 だし汁 |