

# 7,8か月ころの離乳食献立表

2026年1月

曜日	日付	献立名	材料名
月	5 19	7倍かゆ	米
		カレイのだし煮	カレイ だし汁 片栗粉
		人参といんげんの煮物	人参 いんげん だし汁
		白菜スープ	白菜 玉ねぎ もやし だし汁
火	6 20	トマト混ぜうどん	うどん 人参 玉ねぎ だし汁 トマト缶 片栗粉
		さつま芋煮	さつま芋 だし汁
		鶏肉とかぶのスープ	鶏ひき肉 かぶ かぶの葉 だし汁
水	7 21	7倍かゆ	米
		豆腐のそぼろ煮	豆腐 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉
		キャベツのだし煮	キャベツ だし汁
		玉ねぎのスープ	玉ねぎ だし汁
木	8 22	野菜そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 葱 大根 白菜 だし汁
		ほうれん草と人参の煮物	ほうれん草 人参 だし汁
		トマトスープ	玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 だし汁
金	9 23	7倍かゆ	米
		カレイの煮物	カレイ だし汁 片栗粉
		人参のおかか和え	人参 きゅうり だし汁 かつお節
		じゃが芋のスープ	じゃが芋 チンゲン菜 豆腐 だし汁
土	10 24	鶏かゆ	米 鶏ひき肉 だし汁
		豆腐とじゃが芋の煮物	豆腐 じゃが芋 玉ねぎ だし汁
		小松菜と人参のスープ	小松菜 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	13 27	7倍かゆ	米
		鶏大根煮	鶏ひき肉 大根 人参 だし汁
		ブロッコリーのだし煮	ブロッコリー だし汁 片栗粉
水	14 28	白菜のスープ	白菜 葱 だし汁
		しらすかゆ	米 しらす
		ささみとキャベツの煮物	鶏ささみ キャベツ 人参 もやし だし汁
木	15 29	さつま芋のスープ	さつま芋 人参 だし汁
		パンかゆ	食パン
		鶏肉の煮物	鶏肉 だし汁
		ポテトサラダ	じゃが芋 人参 きゅうり だし汁
金	16 30	野菜スープ	玉ねぎ かぶ かぶの葉 だし汁
		7倍かゆ	米
		鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉 玉ねぎ いんげん だし汁 片栗粉
		白菜のおかか煮	白菜 人参 だし汁 かつお節
土	17 31	大根のスープ	人参 大根 だし汁
		鶏そぼろうどん	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 片栗粉
		豆腐のだし煮	豆腐 チンゲン菜 だし汁
月	26	人参のスープ	人参 だし汁
		7倍かゆ	米
		カレイの野菜あんかけ	カレイ ほうれん草 玉ねぎ だし汁 片栗粉
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
		キャベツのスープ	キャベツ 人参 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。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。