

# 7,8か月ころの離乳食献立表

## 2025年7月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
火	1 15 29	7倍かゆ カレイの煮物 野菜の煮物 かぶのスープ	米 カレイ たまねぎ だし汁 片栗粉 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 だし汁 かぶ かぶの葉 人参 だし汁
水	2 16 30	鶏じやがかゆ ブロッコリーの磯煮 豆腐としらすのスープ	米 鶏ひき肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ だし汁 ブロッコリー 人参 焼きのり だし汁 豆腐 しらす だし汁
木	3 17 31	7倍かゆ カレイの葱煮 オクラとささみの煮物 チンゲン菜のスープ	米 カレイ 葱 だし汁 鶏ささみ オクラ 人参 だし汁 チンゲン菜 玉ねぎ だし汁
金	4 18	7倍かゆ 鶏肉の煮物 きゅうりともやしの煮物 トマトスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 きゅうり もやし すりごま だし汁 トマト缶 玉ねぎ 人参 だし汁
土	5 19	肉野菜かゆ 人参の煮物 豆腐のすまし汁	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 人参 すりごま だし汁 豆腐 だし汁
月	7	野菜混ぜかゆ ポテトサラダ オクラのスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 じゃが芋 人参 枝豆 オクラ そうめん 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。

曜日	日付	献立名	材料名
火	8 22	7倍かゆ 鶏肉のおろし煮 かぼちゃの煮物 玉ねぎのスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 玉ねぎ もやし だし汁
水	9 23	青のりかゆ 豆腐と野菜の煮物 人参ときゅうりの煮物 小松菜のスープ	米 青のり 豆腐 もやし 人参 だし汁 人参 きゅうり だし汁 小松菜 玉ねぎ だし汁
木	10 24	7倍かゆ カレイの煮物 人参のそぼろ煮 大根のスープ	米 カレイ だし汁 片栗粉 鶏ひき肉 人参 だし汁 片栗粉 大根 ほうれん草 だし汁
金	11 25	パンかゆ 鶏肉の煮物 キャベツの煮物 かぼちゃのスープ	食パン 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁
土	12 26	トマトうどん キャベツのおかか煮 玉ねぎのスープ	うどん 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ トマト缶 だし汁 キャベツ かつお節 だし汁 玉ねぎ 人参 だし汁
月	14 28	しらすうどん 鶏肉と枝豆の煮物 キャベツの煮物	うどん きゅうり しらす だし汁 鶏ささみ 人参 枝豆 だし汁 片栗粉 キャベツ だし汁