



8月 離乳食7～8カ月(中期)

日	曜日	昼食	材 料 名		
			赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	水	7倍粥 白身魚の煮付け 小松菜の刻み和え 汁	ホキ	人参 小松菜 玉ねぎ	米
2	木	7倍粥 ささみのやわらか煮 大根の煮物 スープ	ささみ	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ	米
3	金	7倍粥 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の刻み和え 汁	高野豆腐	チンゲン菜 人参	米
4	土	煮込みそうめん 豆腐と野菜の煮物 キャベツの刻み和え	絹ごし豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 大根	そうめん
6	月	7倍粥 高野豆腐の煮物 きゅうりの刻み和え すまし汁	高野豆腐	きゅうり 人参 小松菜	米 おつゆ麩
7	火	7倍粥 野菜のそぼろ煮 きゅうりの刻み和え スープ	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 きゅうり	米 じゃが芋
8	水	7倍粥 白身魚の煮付け 大根の刻み和え 汁	ホキ	大根 人参 玉ねぎ	米 さつま芋
9	木	7倍粥 ささみと冬瓜の煮物 チンゲン菜の刻み和え 汁	ささみ	冬瓜・人参 チンゲン菜 白菜・玉ねぎ	米
10	金	煮込みうどん かぼちゃそぼろ煮 オレンジ	鶏ミンチ	かぼちゃ 人参 小松菜 オレンジ	うどん
13	月	お弁当日			
14	火	お弁当日			
15	水	7倍粥 白身魚の煮付け キャベツの刻み和え スープ	ホキ	玉ねぎ キャベツ 人参	米
16	木	煮込みそうめん 高野豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物	高野豆腐	人参 キャベツ	そうめん さつま芋

日	曜日	昼食	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	金	7倍粥 白身魚の煮付け キャベツの刻み和え 汁	ホキ	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ	米
18	土	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ バナナ	ささみ	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	米
20	月	7倍粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの刻み和え スープ	鶏ミンチ	なす・玉ねぎ・人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり	米
21	火	7倍粥 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの刻み和え スープ	高野豆腐	人参 玉ねぎ ブロッコリー	米
22	水	7倍粥 白身魚の煮付け 小松菜の刻み和え 汁	ホキ	小松菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	米
23	木	煮込みそうめん 野菜のそぼろ煮 オレンジ	鶏ミンチ	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	そうめん じゃが芋
24	金	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツの刻み和え すまし汁	高野豆腐	人参・玉ねぎ キャベツ	米 おつゆ麩
25	土	7倍粥 ささみと野菜の煮物 汁 バナナ	ささみ	玉ねぎ・人参 大根 バナナ	米
27	月	7倍粥 野菜のそぼろ煮 キャベツの刻み和え 汁	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり 大根	米
28	火	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 青梗菜の刻み和え 汁	木綿豆腐	人参 チンゲン菜 キャベツ	米
29	水	7倍粥 白身魚の煮付け じゃが芋の煮物 すまし汁	ホキ	人参 玉ねぎ	米 じゃが芋 おつゆ麩
30	木	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜の刻み和え 汁	高野豆腐	人参 小松菜 玉ねぎ	米
31	金	7倍粥 ささみのやわらか煮 ブロッコリーの刻み和え スープ	ささみ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜	米

