



# 2022年 7月 離乳食メニュー



		中期（モグモグ期） 7～8ヶ月	後期（カミカミ期）完了（パクパク期） 9～15ヶ月	完了おやつ
1	金	お粥 カレイ・人参・じゃがいも わかめのお汁 オレンジ	お粥 ミンチの野菜煮 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	りんごせりー
2	土	お粥 鶏肉・トマト・ブロッコリー 野菜のお汁	お粥 鶏と野菜のトマト煮 はるさめのお汁	赤ちゃんせんべい
3	日			
4	月	納豆お粥 ささみ・トマト・ブロッコリー 野菜のお汁	納豆お粥 ささみの野菜煮 ぶた汁	バナナ
5	火	お粥 しらす・人参・キャベツ 野菜のお汁 オレンジ	お粥 鱈の野菜煮 きのこの味噌汁 オレンジ	おにぎり
6	水	お粥 鶏肉・人参・たまねぎ 豆腐のお汁	お粥 鶏の野菜煮 豆腐の味噌汁	おにぎり
7	木	お粥 カレイ・じゃがいも・ほうれん草 そうめんのお汁 バナナ	お粥 ひじきハンバーグ そうめんと野菜のお汁 バナナ	フルーツ
8	金	お粥 しらす・人参・白菜 野菜のお汁	お粥 鯖の野菜煮 ぶた汁	蒸しパン
9	土	お粥 豆腐・人参・ほうれん草 オレンジ	お粥 牛肉の野菜煮 豆腐のお汁 オレンジ	紫いもチップ
10	日			
11	月	お粥 カレイ・トマト・ブロッコリー かぼちゃのお汁 オレンジ	お粥 カレイの野菜煮 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	しらすおにぎり
12	火	お粥 鶏・人参・小松菜 豆腐のお汁	お粥 鶏の野菜煮 豆腐の味噌汁	かぼちゃホットケーキ
13	水	お粥 鮭・かぼちゃ・たまねぎ わかめのお汁 すいか	お粥 鮭の野菜煮 なすの味噌汁 すいか	おにぎり
14	木	ベビーフード	ベビーフード（後期） / お弁当（完了）	赤ちゃんせんべい
15	金	お粥 カレイ・人参・白菜 豆腐のお汁	お粥 カレイの野菜煮 豆腐のすまし汁	おにぎり
16	土	しらす入りお粥 人参・ほうれん草 豆腐の味噌汁	しらす入りお粥 ほうれん草 豆腐の味噌汁	紫芋チップ
17	日			
18	月			
19	火	お粥 豆腐・人参・小松菜 わかめのお汁 すいか	お粥 鯖の野菜煮 豆腐の味噌汁 すいか	おにぎり
20	水	お粥 カレイ・人参・じゃがいも 豆腐のお汁	お粥 肉じゃが 豆腐の味噌汁	おにぎり
21	木	お粥 しらす・かぼちゃ・ブロッコリー 野菜のお汁 バナナ	お粥 ハンバーグ ブロッコリー かぼちゃのお汁 バナナ	ホットケーキ
22	金	お粥 カレイ・人参・小松菜 冬瓜のお汁	お粥 カレイの野菜煮 冬瓜のお汁	野菜焼き
23	土	しらす入りお粥 人参・小松菜 豆腐のお汁	お粥 豚の野菜煮 豆腐の味噌汁	赤ちゃんせんべい
24	日			
25	月	お粥 鮭・かぼちゃ・人参 野菜のお汁 バナナ	お粥 鮭の野菜煮 野菜のお汁 バナナ	バナナ
26	火	鶏・人参・ほうれん草のうどん レバー オレンジ	鶏と野菜のうどん レバー オレンジ	ゆかりおにぎり
27	水	お粥 ささみ・人参・チンゲン菜 野菜のお汁 すいか	お粥 ささみの野菜煮 野菜のお汁 すいか	ほうれん草ホットケーキ
28	木	お粥 豆腐・じゃがいも・小松菜 野菜のお汁	お粥 あじの野菜煮 野菜のお汁	じゃがいものおやき
29	金	お粥 カレイ・トマト・ブロッコリー ほうれん草のお汁	お粥 ミンチのトマト煮 野菜のお汁	おにぎり
30	土	お粥 しらす・人参・かぼちゃ 野菜のお汁	お粥 豚の野菜煮 えのきの味噌汁	紫芋チップ
31	日			