

# 献立表

令和 6年7月(離乳中期食)

株式会社りぼん

| 日付        | 献立名<br>昼食                   | 食品名  |
|-----------|-----------------------------|--|
| 01<br>(月) | 7倍粥・しらすと野菜の煮物・玉ねぎとにんじんのすまし汁 | ・米・こまつな・しらす干し・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・にんじん               |
| 02<br>(火) | 7倍粥・鮭の煮物・大根と人参のスープ          | ・米・さけ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・だいこん                       |
| 03<br>(水) | パン粥・鶏肉と野菜のトマト煮・チンゲン菜のスープ    | ・食パン・鶏ひき肉・きゅうり・トマトピューレ・片栗粉・チンゲンサイ・かつお・昆布だし(荒節)         |
| 04<br>(木) | 7倍粥・とりひき肉と野菜の煮物・たまねぎのすまし汁   | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉                          |
| 05<br>(金) | 7倍粥・カレーの煮物・かぼちゃのスープ         | ・米・まがれい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ                 |
| 06<br>(土) | 7倍粥・ほうれん草の煮物・豆腐のすまし汁        | ・米・冷凍ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ・絹ごし豆腐           |
| 08<br>(月) | 7倍粥・ブロッコリーとしらすの煮物・豆腐のスープ    | ・米・ブロッコリー・しらす干し・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・豆腐・たまねぎ               |
| 09<br>(火) | 7倍粥・カレーの煮物・豆腐のすまし汁          | ・米・まがれい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ                    |
| 10<br>(水) | 煮込みうどん・しらすと野菜の煮物            | ・ゆでうどん・鶏ひき肉・はくさい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・しらす干し・にんじん・きゅうり |
| 11<br>(木) | 7倍粥・とりひき肉と野菜の煮物・すまし汁        | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・こまつな         |
| 12<br>(金) | 7倍粥・しらすときゅうりの煮物・さつま芋のすまし汁   | ・米・きゅうり・しらす干し・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・さつまいも・たまねぎ              |
| 13<br>(土) | 7倍粥・鶏ひき肉と野菜のトマト煮・ほうれん草のスープ  | ・米・若鶏もも皮なし・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・冷凍ほうれんそう |
| 16<br>(火) | 7倍粥・豆腐の煮物・鶏ひき肉と野菜の煮物        | ・米・絹ごし豆腐・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん          |
| 17<br>(水) | 7倍粥・かぼちゃの煮物・豆腐のスープ          | ・米・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・豆腐・たまねぎ                         |
| 18<br>(木) | 7倍粥・カレーのトマト煮・煮バナナ           | ・米・まがれい・トマトピューレ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・バナナ                   |
| 19<br>(金) | 7倍粥・ささみとほうれん草の煮物・大根のすまし汁    | ・米・若鶏ささ身・冷凍ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・薄口しょうゆ         |
| 20<br>(土) | 7倍粥・しらすと野菜の煮物・ブロッコリーのやわらか煮  | ・米・しらす干し・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ブロッコリー             |
| 22<br>(月) | 7倍粥・しらすと人参の煮物・かぼちゃのマッシュ     | ・米・しらす干し・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・水                |
| 23<br>(火) | 7倍粥・鮭の煮物・鶏肉と野菜の煮物           | ・米・さけ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・鶏ひき肉・にんじん・ほうれんそう                |
| 24<br>(水) | パン粥・しらすと野菜の煮物・じゃが芋のスープ      | ・食パン・しらす干し・たまねぎ・ほうれんそう・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・じゃがいも          |
| 25<br>(木) | 7倍粥・カレーの煮物・にんじんときゅうりの煮物     | ・ご飯・まがれい・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・きゅうり                    |
| 26<br>(金) | 7倍粥・鶏肉と野菜のトマト煮・ブロッコリーのやわらか煮 | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ホールトマト・片栗粉・ブロッコリー       |
| 27<br>(土) | しらすと野菜の雑炊・さつま芋のマッシュ         | ・米・しらす干し・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・さつまいも              |
| 29<br>(月) | 7倍粥・鶏肉となすのうま煮・キャベツのスープ      | ・米・鶏ひき肉・なす・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・きゅうり             |
| 30<br>(火) | 7倍粥・タラとかぼちゃの煮物・野菜スープ        | ・米・たら・冷凍くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ながさきはくさい・たまねぎ・にんじん     |
| 31<br>(水) | 7倍粥・かぼちゃのそぼろ煮・キャベツのスープ      | ・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・たまねぎ              |