

中期食（7～8ヶ月頃）の献立表

日	月 26		火 27		水 28		木 29		金 30		土 31		名前
前	<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		
	<煮魚> かれい 砂糖 醤油 片栗粉  <含め煮> じゃがいも 小松菜 醤油	<味噌汁> たまねぎ 小松菜 にんじん 昆布 味噌	<豆腐あんかけ> 木綿豆腐 砂糖 醤油 片栗粉  <ココロコ> にんじん きゅうり 塩	<すまし汁> にんじん もやし 小松菜 昆布 醤油	<煮魚> かじき 砂糖 醤油 片栗粉  <含め煮> じゃがいも にんじん 醤油	<野菜スープ> たまねぎ にんじん ブロccoli 昆布 塩	<大豆の含め煮> 大豆 砂糖 醤油 片栗粉  <ココロコ> にんじん きゅうり 塩	<すまし汁> だいこん ほうれんそう にんじん 昆布 醤油	<煮魚> かれい 砂糖 醤油 片栗粉  <含め煮> たまねぎ かぼちゃ 醤油	<味噌汁> 小松菜 にんじん たまねぎ 昆布 味噌	<大豆の含め煮> 大豆 砂糖 醤油 片栗粉  <含め煮> にんじん じゃがいも 塩	<すまし汁> だいこん ねぎ にんじん 昆布 味噌	
午	<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		
	<豆腐あんかけ> 木綿豆腐 砂糖 醤油 片栗粉  <含め煮> たまねぎ にんじん 醤油	<野菜スープ> にんじん たまねぎ じゃがいも 昆布 塩  <オレンジ>	<ツナの含め煮> ツナ缶 たまねぎ 砂糖 醤油 片栗粉  <お浸し> キャベツ にんじん 醤油	<野菜スープ> にんじん たまねぎ キャベツ 昆布 塩  <バナナ>	<大豆の含め煮> 大豆 砂糖 醤油 片栗粉  <含め煮> たまねぎ いんげん 醤油	<すまし汁> にんじん たまねぎ じゃがいも 昆布 醤油  <オレンジ>	<そぼろ煮> 鶏ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉  <お浸し> ほうれんそう にんじん 醤油	<すまし汁> たまねぎ にんじん だいこん 昆布 醤油  <りんご>	<豆腐あんかけ> 木綿豆腐 砂糖 醤油 片栗粉  <スティック> にんじん きゅうり 塩	<野菜スープ> たまねぎ にんじん じゃがいも 昆布 塩  <オレンジ>	<ツナの含め煮> ツナ缶 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉  <含め煮> たまねぎ にんじん 醤油	<野菜スープ> にんじん じゃがいも たまねぎ 昆布 塩  <バナナ>	
おたより	【今月のメニューより】 <ツナの含め煮> 小鍋に湯を沸かし、ツナ缶を入れる 少量の砂糖・醤油で風味をつける 水溶き片栗粉でとろみをつける												

中期食（7～8ヶ月頃）の献立表

日	月 19		火 20		水 21		木 22		金 23		土 24		名 前
午  前	<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		
	<そぼろ煮> 鶏ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> にんじん もやし たまねぎ 昆布 味噌	<煮魚> かれい 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> にんじん ほうれんそう もやし 昆布 味噌	<そぼろ煮> 鶏ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉	<味噌汁> ほうれんそう にんじん ねぎ 昆布 味噌	<そぼろ煮> 鶏ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉	<すまし汁> 小松菜 にんじん たまねぎ 昆布 醤油	<煮魚> 生鮭 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> かぶ にんじん たまねぎ 昆布 塩	<大豆の含め煮> 大豆 砂糖 醤油 片栗粉	<すまし汁> たまねぎ にんじん もやし 昆布 醤油	
	<含め煮> じゃがいも にんじん 醤油		<お浸し> ほうれんそう にんじん 醤油		<ココロ> きゅうり 人参 塩		<含め煮> だいこん にんじん 醤油		<含め煮> かぶ にんじん 醤油		<含め煮> さつまいも にんじん 醤油		
午  後	<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		<7倍粥>		
	<ツナの含め煮> ツナ缶 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> にんじん じゃがいも たまねぎ 昆布 塩	<豆腐あんかけ> 木綿豆腐 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> にんじん ほうれんそう ねぎ 昆布 塩	<ツナの含め煮> ツナ缶 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> にんじん たまねぎ じゃがいも 昆布 塩	<豆腐あんかけ> 木綿豆腐 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> たまねぎ にんじん だいこん 昆布 塩	<そぼろ煮> 鶏ひき肉 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> にんじん たまねぎ じゃがいも 昆布 味噌	<ツナの含め煮> ツナ缶 砂糖 醤油 片栗粉	<野菜スープ> にんじん たまねぎ さつまいも 昆布 塩	
	<含め煮> にんじん もやし 醤油	<オレンジ>	<含め煮> たまねぎ にんじん 醤油	<バナナ>	<含め煮> じゃがいも たまねぎ 醤油	<りんご>	<お浸し> 小松菜 にんじん 醤油	<オレンジ>	<含め煮> じゃがも にんじん 醤油	<バナナ>	<炒め煮> にんじん もやし 塩 ごま油	<バナナ>	
お た よ り	【今月のメニューより】 <豆腐あんかけ> 木綿豆腐はさいの目に切る 小鍋に湯を沸かし、少量の砂糖を入れ豆腐を入れる 風味が付く程度に少量の醤油を入れ、豆腐が煮えたら青のりを加える ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける												