

7～8ヶ月食材表

1・3・5週

	1・3・5週					
献立名	お芋の豆腐煮 すまし汁 小松菜7倍粥	大根と鶏ささみの 煮物 オニオンスープ パン粥	かぼちやのしらす煮 トマトスープ 7倍粥	豆腐のとろみ煮 人参スープ ほうれん草パン粥	鶏じゃが すまし汁 キャベツ7倍粥	鯛うどん かぼちやと豆腐の 煮物 ほうれん草の煮物
食材	さつまいも・じゃがいも 豆腐 白菜・人参・かつお節 昆布 米・小松菜	大根・人参・鶏ささみ 玉葱・人参 パン	かぼちや・玉葱・しらす トマト・玉葱 米	豆腐・キャベツ・コーン 片栗粉 人参・ブロッコリー パン・ほうれん草	鶏ささみ・人参 じゃがいも 白菜・玉葱・かつお節 昆布 米・キャベツ	うどん・鯛・白菜・人参 かつお節・昆布 かぼちや・豆腐 ほうれん草・キャベツ
おやつ						

2・4週

献立名	野菜のトロミ煮 すまし汁 しらす7倍粥	鶏ささみの南京煮 キャベツスープ パン粥	豆腐の野菜煮 人参スープ コーン7倍粥	鯛のコロコロ煮 小松菜のスープ 人参パン粥	野菜の鶏ささみ煮 すまし汁 7倍粥	あんかけうどん 菜っ葉の炊いたん 大根の和え物
食 材	玉葱・人参・白菜 片栗粉 ほうれん草・人参 かつお節・昆布 米・しらす	鶏ささみ・かぼちゃ・玉葱 キャベツ・玉葱 パン	豆腐・キャベツ・じゃがいも 人参・玉葱 米・コーン	鯛・人参・じゃがいも 小松菜・白菜 パン・人参	小松菜・大根 鶏ささみ 白菜・玉葱・かつお節 昆布 米	うどん・鶏ささみ ほうれん草・玉葱 かつお節・昆布 片栗粉 小松菜・人参 大根・人参
お ち じ						