

8月離乳食献立表

0歳児さくら組

		中期(7~8カ月)		完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	献立	主な食材	おやつ
1	土	パン粥 果物		パン 果物		
3	月	豆腐と人参の煮物 キャベツと胡瓜和え	豆腐 人参 キャベツ 胡瓜	鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ みそ汁 果物	鶏肉 生姜 にんにく/ひじき 人参 胡瓜 キャベツ ツナ コーン /豆腐 揚げ 人参 みそ	パンプディング
4	火	白身魚煮 南瓜スープ	白身魚 南瓜 玉葱	白身魚のマヨネーズ焼き フレンチサラダ かぼちゃのスープ 果物	白身魚 トマト パセリ マヨネーズ/キャベツ 人参 胡瓜 アスパラ/南瓜 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	きな粉おはぎ
5	水	豆腐と青菜の煮物 人参といんげん煮	豆腐 青菜 人参 いんげん	鶏肉と高野豆腐の煮物 みそ汁 青菜のねばねば和え 果物	鶏肉 高野 干し椎茸 人参 いんげん/青菜 オクラ 納豆 /あげ 豆腐 わかめ 葱 みそ	お菓子 ちくわ
6	木	大根と人参煮 キャベツと胡瓜和え	大根 人参 キャベツ 胡瓜	関東煮 チーズサラダ すまし汁 果物	大根 人参 はんぺん 厚揚げ 卵/キャベツ 胡瓜 人参 チーズ /葱 豆腐 人参 ねぎ	塩ミルク クッキー
7	金	豆腐と玉葱煮 青菜と人参和え	豆腐 玉葱 青菜 人参	ミートローフ 胡瓜の中華和え 星の子スープ 果物	ひじき 豚ミンチ 豆腐 玉葱 卵 パン粉 ケチャップ/胡瓜 ハム 青菜 人参 もやし ごま油 ごま/オクラ 人参 玉葱 えのき 鶏からスープ	お菓子 ちくわ
8	土	パン粥 果物		パン 果物		
11	火	豆腐と人参煮 ブロッコリー和え	豆腐 ブロッコリー 人参	豆腐とえびのケチャップ煮 みそ汁 果物 ブロッコリーのごま和え	豚ミンチ 豆腐 人参 葱 むきえび にんにく 生姜 ホールトマト ケチャップ チンゲン菜/ブロッコリー 胡瓜 人参 ちくわ ごま/なめこ わかめ みそ	ヨーグルト バナナ
12	水	白身魚煮 胡瓜と人参和え	白身魚 胡瓜 人参	冷やしうどん 蒸ししゅうまい 酢の物 果物	うどん 豚肉 揚げ 人参 干し椎茸 葱/焼売/胡瓜 わかめ ちくわ	お菓子
13~17日はお休み						
18	火	大根のそぼろ煮 じゃがいも煮	大根 人参 鶏ミンチ じゃが芋 玉葱	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ さつまい 果物	鶏肉 にんにく 生姜 りんご 片栗粉/春雨 人参 胡瓜 ハム /人参 大根 玉葱 メークイン ごぼう 葱 みそ	きな粉 トースト
19	水	白身魚煮 人参といんげん煮	白身魚 人参 いんげん	白身魚の塩焼き ひじきの炒り煮 冷やしのっぺい汁 果物	白身魚/ひじき 人参 揚げ 白滝 いんげん/なす 鶏肉 こんにゃく ごぼう 葱 片栗粉	焼きいも
20	木	キャベツと人参煮 豆腐と玉葱煮	キャベツ 人参 豆腐 玉葱	茄子と豚肉のみそ炒め ツナサラダ かきたま汁 果物	豚肉 人参 玉葱 なす 片栗粉/ツナ キャベツ 人参 胡瓜/卵 豆腐 わかめ	南瓜 ケーキ
21	金	南瓜煮 じゃがいも のそぼろ煮	南瓜 じゃがいも 鶏ミンチ	鶏肉の照り焼き梅風味 果物 南瓜のごま煮 豆乳スープ	鶏肉 片栗粉 玉葱 しそ ごま 梅びしお/南瓜 ごま/人参 メークイン 葱 こんにゃく 豆乳/果物	お菓子
22	土	パン粥 果物		パン 果物		
24	月	玉葱のそぼろ煮 キャベツ和え	玉葱 鶏ミンチ キャベツ しらす	チンジャオロースー 小魚サラダ みそ汁 果物	豚肉 玉葱 生姜 たけのこ ピーマン ごま油/しらす キャベツ ひじき コーン/厚揚げ わかめ 人参 みそ	焼き ドーナツ
25	火	豆腐のあんかけ 胡瓜和え	豆腐 鶏ミンチ 胡瓜 人参	豆腐のミートグラタン おくらと胡瓜のおかか和え わかめスープ 果物	豆腐 なす 豚ミンチ 玉葱 チーズケチャップ ソース バター 小麦粉 牛乳 パン粉/オクラ 胡瓜 人参 糸けり /わかめ 玉葱 葱	あんこロール
26	水	キャベツのそぼろ煮 野菜スープ	キャベツ 鶏ミンチ 玉葱 人参	大豆入りドライカレー 和風サラダ 果物	大豆 豚ミンチ 玉葱 人参 カレー粉/キャベツ 胡瓜 わかめ	カステラ
27	木	南瓜煮 豆腐と大根煮	南瓜 豆腐 大根 人参	豚肉のケチャップ焼き 南瓜サラダ みそ汁 果物	豚肉 ケチャップ/南瓜 胡瓜 ツナ 玉葱 マヨネーズ/豆腐 大根 人参 椎茸 葱 みそ	チーズ お菓子
28	金	白身魚 キャベツ煮浸し	白身魚 キャベツ 人参	白身魚のカレー天ぷら 中華風サラダ みそ汁 果物	白身魚 カレー粉 小麦粉/マロニー 胡瓜 人参 ハム ごま ごま油 /キャベツ 人参 なす ごぼう 白滝 みそ	お菓子
29	土	パン粥 果物		パン 果物		
31	月	魚のあんかけ 人参と豆腐煮	白身魚 玉葱 人参 豆腐	魚のチーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁 果物	白身魚 チーズ 玉葱 マヨネーズ パセリ/切干大根 揚げ 椎茸 人参 いんげん/豆腐 なめこ わかめ みそ	豆乳 くずもち

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。