

8月 離乳食献立表

0歳児 さくら組

		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立メニュー	主な食材	おやつ	献立メニュー	主な食材	おやつ
1	木	なすのみそ煮 南瓜の煮物 すまし汁 果物	なす 鶏ミンチ 玉葱 人参 みそ/南瓜 /玉葱 人参 葱	そうめん	なすのみそ炒め 南瓜のオープン焼き かき玉汁 果物	なす 豚ミンチ 玉葱 人参 みそ 生姜/南瓜 しらす /卵 えのき 人参 わかめ 葱	そうめん チャンプル
2	金	鶏肉と高野豆腐の煮物 納豆和え 冬瓜のみそ汁 ミニトマト	鶏肉 高野豆腐 人参 いんげん/青菜 おくら 人参 納豆/冬瓜 玉葱 人参 茄子 みそ/ミニトマト	お菓子	鶏肉と高野豆腐の煮物 青菜の納豆和え 冬瓜のみそ汁 ミニトマト	鶏肉 高野豆腐 干し椎茸 人参 いんげん/青菜 おくら 人参 えのき 納豆/冬瓜 玉葱 人参 茄子 みそ/ミニトマト	お菓子
5	月	夏野菜のそぼろ煮 野菜の磯辺和え 果物	メークイン 玉葱 人参 鶏ミンチ 茄子 /白菜 青菜 人参 のり佃煮	ビスケット	夏野菜カレー 野菜の磯辺和え 果物	牛肉 メークイン 玉葱 人参 ビーマントマト 茄子 南瓜/白菜 青菜 人参 のり佃煮	かりっ糖
6	火	白身魚煮 大根の煮物 さつまい汁 果物	白身魚/大根 人参/玉葱 メークイン さつまい みそ	チーズ	白身魚の塩焼き 切干の煮物 さつまい汁 果物	白身魚/切干 人参 厚揚げ しいたけ いんげん/人参 大根 玉葱 メークイン さつまい 葱 みそ	チーズ お菓子
7	水	南瓜のそぼろ煮 キャベツ浸し みそ汁 ミニトマト	南瓜 鶏ミンチ 人参/キャベツ 人参 胡瓜/玉葱 茄子 みそ/ミニトマト	ヨーグルト	おからの落とし揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁 ミニトマト	おから 南瓜 さば水煮 人参 卵/キャベツ 人参 胡瓜 ちくわ/玉葱 茄子 揚げ みそ/ミニトマト	ヨーグルト ペンネミート
8	木	おでん 胡瓜和え みそ汁 果物	大根 人参 鶏ミンチ/青菜 胡瓜 人参 /豆腐 葱 みそ	豆乳くずもち	おでん 胡瓜の中華和え みそ汁 果物	大根 人参 はんぺん がんもちくわ/青菜 胡瓜 人参 もやし ごま油/豆腐 なめこ わかめ 葱 みそ	豆乳くずもち
9	金	鶏の照り煮 胡瓜サラダ 豆乳みそ汁 ミニトマト	鶏肉/胡瓜 人参/メークイン 人参 豆乳 みそ/ミニトマト	お菓子	鶏の照り焼き梅風味 中華風サラダ 豆乳みそ汁 ミニトマト	鶏肉 片栗粉 玉葱 しそ 梅/マロニー 胡瓜 人参/人参 メークイン 葱 豆乳 みそ/ミニトマト	お菓子
10	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
11日~16日までお休み							
17	土	パン 牛乳			サンドイッチ 果物		
19	月	鶏肉と大根の煮物 ポテトサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏肉 大根/メークイン 人参 胡瓜 /大根 豆腐 玉葱 みそ/ミニトマト	ビスケット	鶏肉の唐揚げ インデアンサラダ 具たくさん汁 ミニトマト	鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/メークイン 人参 ハム 胡瓜 カレー粉 マヨネーズ/大根 えのき 豆腐 玉葱 みそ/ミニトマト	焼きドーナツ
20	火	ハンバーグ 野菜の和え物 みそ汁 果物	鶏ミンチ 玉葱 おから パン粉 /キャベツ 人参 胡瓜/メークイン みそ	ふかし芋	納豆ハンバーグ 野菜のゆかり和え みそ汁 果物	豚ミンチ おから 玉葱 パン粉 豆乳 卵 納豆 /キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり/えのき わかめ メークイン みそ	ふかし芋
21	水	野菜のそぼろ煮 春雨サラダ わかめスープ メロン	鶏ミンチ 白菜 玉葱 人参/春雨 人参 胡瓜/わかめ 玉葱/メロン	乳児用 せんべい	中華丼 春雨サラダ わかめスープ メロン	豚肉 玉葱 人参 白菜 ビーマン/春雨 人参 胡瓜 /わかめ 玉葱/メロン	ゼリー
22	木	スパゲティ 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物	スパゲティ 玉葱 鶏ミンチ/胡瓜 わかめ /じゃがいも みそ	食パン	ジャージャーめん 酢の物 しゅうまい 果物	中華めん にんにく 生姜 人参 豚肉 みそ 葱/胡瓜 えのき わかめ けずり節/しゅうまい	パンプディング
23	金	豆腐のそぼろ煮 塩昆布和え すまし汁 ミニトマト	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参/胡瓜 キャベツ 塩昆布/玉葱 人参 /ミニトマト	お菓子	麻婆豆腐 野菜の塩昆布和え 卵スープ ミニトマト	豆腐 豚ミンチ 葱 人参 たけのこ 生姜 にんにく みそ /キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布/卵 玉葱 人参 鶏ガラスープ/ミニトマト	お菓子
24	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
26	月	白身魚煮 胡瓜の和え物 五目みそ汁 ミニトマト	白身魚/大根 人参/玉葱 メークイン さつまい みそ/胡瓜 もやし わかめ /人参 大根 みそ/ミニトマト	南瓜ケーキ	白身魚の天ぷら 胡瓜のナムル 五目みそ汁 ミニトマト	白身魚 卵 小麦粉 パン粉/もやし 胡瓜 わかめ コーン ごま/人参 ごぼう 厚揚げ 大根 みそ/ミニトマト	南瓜ケーキ
27	火	じゃが芋のそぼろ煮 ツナサラダ みそ汁 果物	鶏ミンチ 玉葱 じゃがいも/ツナ キャベツ 胡瓜/豆腐 玉葱 みそ	米粉のパン	豚肉とジャガイモの甘辛炒め ツナサラダ みそ汁 果物	豚肉 メークイン いんげん/キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン/豆腐 揚げ 玉葱 わかめ みそ	ヨーグルトの 米粉パン
28	水	洋風厚焼き卵 大豆の煮物 のっぺい汁 ミニトマト	卵 鶏ミンチ 人参 玉葱 牛乳 椎茸 /ひじき 大豆 人参/茄子 鶏肉 葱 /ミニトマト	バナナ	洋風厚焼き卵 ミニトマト 冷やしののっぺい汁 ひじきと大豆の炒り煮	卵 鶏ミンチ 人参 椎茸 玉葱 牛乳/ひじき 大豆 人参 干しいたけ ちくわ いんげん/茄子 鶏肉 ごぼう 葱 片栗粉/ミニトマト	バナナ お菓子
29	木	豆腐のケチャップ煮 すまし汁 果物 ブロッコリーの和え物	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 ケチャップ/おくら 玉葱/ブロッコリー 胡瓜	粥	豆腐のミートグラタン 星の子汁 ブロッコリーとちくわのごま酢和え 果物	豆腐 にんにく 人参 茄子 豚ミンチ 小麦粉 ケチャップ バター 小麦粉 牛乳 パン粉/ブロッコリー 人参 /おくら 卵	いなりおにぎり
30	金	白身魚あんかけ 卵の花煮 みそ汁 ミニトマト	白身魚 玉葱 人参/おから 人参 しいたけ/なす おくら 南瓜 玉葱 /ミニトマト	お菓子	白身魚の磯辺揚げ 枝豆の卵の花煮 夏野菜のお汁 ミニトマト	白身魚 小麦粉 青のり/枝豆 おから 人参 しいたけ はんぺん 葱/なす おくら 南瓜 玉葱/ミニトマト	お菓子
31	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		

離乳食初期~中期のおやつは果物が離乳食用お菓子です。

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。(初期~中期 昆布だし使用。後期~ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)