

8月 離乳食献立表

日	献立名	主な材料	日	献立名	主な材料
1 土	高野豆腐・人参の煮物 小松菜のごま煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	高野豆腐・人参 小松菜・ごま じゃが芋・玉ねぎ・みそ	17 月	ひき肉とキャベツのトマト煮 人参のごま煮 コーンスープ	鶏ミンチ・キャベツ・トマト 人参・ごま 玉ねぎ・コーンクリーム缶
3 月	鮭と野菜の煮物 三度豆のおかか煮 鮭とわかめのみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ 三度豆・わかめ 鮭・わかめ	18 火	高野豆腐と人参のあつさり煮 かぼちゃの甘煮 キャベツとえのきのみそ汁	高野豆腐・人参 かぼちゃ・砂糖 キャベツ・えのき・みそ
4 火	ひき肉とほうれん草の煮物 じゃが芋のココロ煮 ミネストローネ	鶏ミンチ・ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ・人参・パスタ・トマトピューレ	19 水	豆腐とツナのうどん さつま芋とひき肉の煮物 小松菜のつま煮/ベイクドバナナ	うどん・豆腐・ツナ・人参 鶏ミンチ・さつま芋 小松菜/バナナ
5 水	白身魚のきゅうりのばし ブロッコリーのごま煮 玉ねぎと人参のみそ汁	白身魚・きゅうり ブロッコリー・ごま 玉ねぎ・人参・みそ	20 木	豆腐ときゅうりのパンパングー風 かぼちゃと玉ねぎの煮物 はるさめスープ	豆腐・きゅうり・ごま かぼちゃ・玉ねぎ 春雨・人参・わかめ
6 木	いり豆腐 里芋と三度豆の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 里芋・三度豆 豆腐・ねぎ	21 金	白身魚とブロッコリーの吉野煮 ほうれん草のくず煮 野菜たっぷりのみそ汁	白身魚・ブロッコリー・片栗粉 ほうれん草・片栗粉 なまじゃが芋・めじろ・みそ
7 金	ツナバーグ 納豆ときゅうりのすり流し 鮭と小松菜のみそ汁	ツナ缶・じゃが芋 納豆・きゅうり 鮭・小松菜・もやし・みそ	22 土	高野豆腐とほうれん草の煮物 ブロッコリーのおかか煮 人参と玉ねぎのみそ汁	高野豆腐・ほうれん草 ブロッコリー・おかか 人参・玉ねぎ
8 土	鮭と青菜の磯辺和え ポテト納豆 人参とわかめのみそ汁	鮭・ほうれん草・のり 納豆・じゃが芋 人参・わかめ	24 月	ひき肉と野菜のふわふわ煮 三度豆のくたくた煮 鮭と水菜のみそ汁	鶏ミンチ・人参・キャベツ 三度豆 鮭・水菜・みそ
10 月	高野豆腐とキャベツのみそ炒め じゃが芋と玉ねぎの煮物 もやしとわかめのみそ汁	高野豆腐・キャベツ・人参・みそ じゃが芋・玉ねぎ もやし・わかめ・みそ	25 火	おととのトコロ 冬瓜の煮物 小松菜と人参のみそ汁	白身魚・オクラ 0 小松菜・人参
11 火	肉じゃが ブロッコリーと鮭のおひたし レタススープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー・鮭 レタス・人参	26 水	煮込みうどん ブロッコリー入りマッシュポテト わかめのトマト和え/とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・もやし ブロッコリー・じゃが芋 わかめ・トマト/りんご
12 水	豆腐のつぶつぶ煮 ほうれん草ののり和え もやしと人参のスープ	鮭・豆腐・三度豆 ほうれん草・のり もやし・人参	27 木	ツナと野菜の煮物 里芋のとも和え ほうれん草とす揚げのみそ汁	ツナ缶・人参・大根 里芋 ほうれん草・す揚げ・みそ
13 木	お盆休み		28 金	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 三度豆のごま煮 鮭と三つ葉のみそ汁	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 三度豆・ごま 鮭・三つ葉
14 金	お盆休み		29 土	鮭のグリーンソース じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁	鮭・ほうれん草 じゃが芋・人参 玉ねぎ・わかめ・みそ
15 土	お盆休み		31 月	ひき肉と野菜のポッパリ煮 かぼちゃとブロッコリーのサラダ 野菜スープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参 ブロッコリー・かぼちゃ 白菜・玉ねぎ・人参・スバゲティ