

8月 離乳食献立表

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	月	軟飯	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 小松菜のうま煮 えのきと豆苗のみそ汁	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 小松菜・醤油 えのき・豆苗・みそ	17	水	軟飯	豆腐のつぶつぶ煮 冬瓜の煮物 キャベツと人参のすまし汁	鮭・豆腐・三度豆・醤油 冬瓜・醤油 キャベツ・人参
2	火	軟飯	白身魚とじゃが芋のスープ煮 三度豆のくたくた煮 オクラのスープ	白身魚・じゃが芋・玉ねぎ・人参・醤油 三度豆・醤油 オクラ・醤油	18	木	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のくず煮 納豆汁	鶏ミンチ・かぼちゃ・醤油 ほうれん草・醤油・片栗粉 納豆・ねぎ・みそ
3	水	軟飯	豆腐のきゅうりソースかけ 野菜のつぶつぶマッシュ モロヘイヤのスープ	豆腐・きゅうり・醤油 人参・じゃが芋・三度豆・醤油 モロヘイヤ・醤油	19	金	軟飯	白身魚のグリーンソース ゆで野菜のおかか風味 えのきと水菜のすまし汁	白身魚・ほうれん草・醤油 ブロッコリー・人参・おかか・醤油 えのき・水菜・醤油
4	木	軟飯	白菜のそぼろあんかけ 人参と里芋の煮物 しいたけと三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・白菜・青菜・醤油・片栗粉 人参・里芋・醤油 しいたけ・三つ葉・醤油	20	土	軟飯	じゃが芋とツナの炊き合わせ 三度豆のポッテリ煮 麩と青菜のみそ汁	じゃが芋・玉ねぎ・人参・ツナ缶・醤油 三度豆 麩・青菜・みそ
5	金	軟飯	キャベツと人参の豆腐和え 大根の磯風味 じゃが芋とわかめのみそ汁	豆腐・キャベツ・人参・醤油 大根・麩・もみり じゃが芋・わかめ・みそ	22	月	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 ブロッコリーと麩のおひたし しめじと白菜のみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 ブロッコリー・麩・醤油 しめじ・白菜・みそ
6	土	軟飯	肉じゃが ブロッコリーのおかか煮 麩とほうれん草のすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 麩・ほうれん草・醤油	23	火	うどん	野菜煮こみうどん 小松菜のポッテリ煮 キャベツのおかか煮／バイドバナナ	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・里芋 小松菜・醤油 キャベツ・おかか／バナナ
8	月	軟飯	鮭の磯辺和え 三度豆と人参の煮物 豆腐と三つ葉のすまし汁	鮭・ほうれん草・のり 三度豆・人参・醤油 豆腐・三つ葉・醤油	24	水	軟飯	白身魚の野菜あんかけ かぼちゃと玉ねぎの煮物 麩とわかめのすまし汁	白身魚・ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油 麩・わかめ・醤油
9	火	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 千切大根のくたくた煮 きゅうりのスープ	高野豆腐・ほうれん草・醤油 千切大根・人参・醤油 きゅうり・醤油	25	木	軟飯	ひき肉と大根のとろみ煮 ブロッコリー入りマッシュポテト 玉ねぎと青菜のみそ汁	鶏ミンチ・大根・醤油・片栗粉 じゃが芋・ブロッコリー・醤油 玉ねぎ・青菜・みそ
10	水	軟飯	いり豆腐 三度豆のおかか煮 そうめん汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 三度豆・おかか・醤油 玉ねぎ・素麺・ねぎ	26	金	軟飯	鮭のグリーンソース レタスの煮浸し はるさめスープ	鮭・ほうれん草・醤油 レタス・醤油 春雨・人参・わかめ・ねぎ・醤油
11	木		山の日		27	土	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 じゃが芋のココロ煮 三度豆と玉ねぎのスープ	高野豆腐・人参・醤油 じゃが芋・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油
12	金	軟飯	白身魚のトマト煮 なすのマッシュ レタススープ	白身魚・トマト・醤油 なす・醤油 レタス・人参・醤油	29	月	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 キャベツのやわらか煮 小松菜ともやしのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 キャベツ・醤油 小松菜・もやし・みそ
13 14 15	土 日 月		お盆休館		30	火	軟飯	鮭ときゅうりのトマトシチュー 白菜のおかか煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁	鮭・きゅうり・トマト・醤油 白菜・おかか・醤油 キャベツ・玉ねぎ・醤油
16	火	軟飯	ひき肉と豆腐の炒め煮 かぼちゃの甘煮 麩と小松菜のみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・三度豆・醤油 かぼちゃ・砂糖 麩・小松菜・みそ	31	水	うどん	みそ煮込みうどん ほうれん草のおかか煮 さつま芋の煮物／とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・里芋・人参・大根・みそ ほうれん草・おかか・醤油 さつま芋／りんご・片栗粉

