




8月 離乳食献立表(中期)

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	火	軟飯	白身魚と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草ののり和え 大根と人参のすまし汁	たら・玉ねぎ・みそ ほうれん草・刻みのり・醤油 大根・人参・醤油	17	木	軟飯	白身魚とブロッコリーの吉野煮 じゃが芋のマッシュ 大根と人参のみそ汁	白身魚・ブロッコリー・醤油・片栗粉 じゃが芋・醤油 大根・人参・みそ
2	水	軟飯	あんかけ豆腐 ブロッコリーとツナの和え物 わかめと人参のみそ汁	豆腐・ほうれん草・醤油・片栗粉 ブロッコリー・ツナ・醤油 わかめ・人参・みそ	18	金	軟飯	豆腐のつぶつぶ煮 ブロッコリーのおかか和え 麩と人参のみそ汁	鮭・豆腐・三度豆・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 麩・人参・みそ
3	木	軟飯	野菜のそぼろあんかけ 小松菜のポッテリ煮 麩とわかめのすまし汁	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・醤油・片栗粉 小松菜・醤油 麩・わかめ・醤油	19	土	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 小松菜のやわらか煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	高野豆腐・人参・醤油 小松菜・醤油 わかめ・玉ねぎ・醤油
4	金	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのうま煮 チンゲン菜のスープ	高野豆腐・ほうれん草・醤油 キャベツ・醤油 チンゲン菜・人参・醤油	21	月	軟飯	ひき肉と野菜のふわふわ煮 ほうれん草のおかか煮 大根とねぎのスープ	鶏ミンチ・人参・麩・醤油 ほうれん草・おかか・醤油 大根・ねぎ・醤油
5	土	軟飯	すき焼き風煮 じゃが芋の煮物 きゅうりのスープ	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・小松菜・豆腐・麩・砂糖・醤油 じゃが芋・醤油 きゅうり・醤油	22	火	うどん	野菜煮込みうどん 三度豆のおかか煮 さつま芋の甘煮/ベイクドバナナ	うどん・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・醤油 三度豆・おかか・醤油 さつま芋/バナナ
7	月	軟飯	いり豆腐 三度豆と玉ねぎの煮物 さつま芋とほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油 さつま芋・ほうれん草・みそ	23	水	軟飯	人参のそぼろあんかけ かぼちゃと玉ねぎの煮物 なすとそうめんのみそ汁	人参・鶏ミンチ・醤油・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油 なす・そうめん・みそ
8	火	軟飯	鮭の磯辺和え 冬瓜の煮物 大根と人参のみそ汁	鮭・ほうれん草のり 冬瓜・醤油 人参・大根・ねぎ・みそ	24	木	軟飯	鮭と野菜の煮物 さつま芋マッシュ わかめスープ	鮭・人参・玉ねぎ・醤油 さつま芋 わかめ・ほうれん草・醤油
9	水	軟飯	ブロッコリーと豆腐のいり煮 なすのマッシュ レタススープ	ブロッコリー・豆腐・トマト・醤油 なす・醤油 レタス・人参・醤油	25	金	軟飯	豆腐とツナのみそ煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜と玉ねぎのすまし汁	豆腐・ツナ・人参・みそ ブロッコリー・醤油 小松菜・玉ねぎ・醤油
10	木	軟飯	ひき肉と豆腐のとろみ煮 キャベツのおかか煮 ほうれん草とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・醤油・片栗粉 キャベツ・人参・醤油 ほうれん草・わかめ・みそ汁	26	土	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 じゃが芋と人参の煮物 三度豆と玉ねぎのスープ	白身魚・ブロッコリー・醤油 じゃが芋・人参・醤油 三度豆・玉ねぎ・醤油
11	金		山の日		28	月	軟飯	かぼちゃのそぼろ煮 三度豆のポッテリ煮 納豆汁	鶏ミンチ・かぼちゃ・醤油 三度豆・醤油 納豆・ねぎ・みそ
12	土	軟飯	高野豆腐とじゃが芋のみそ炒め煮 三度豆のくたくた煮 玉ねぎスープ	高野豆腐・じゃが芋・人参・みそ 三度豆・醤油 玉ねぎ・わかめ・醤油	29	火	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 キャベツのやわらか煮 ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	高野豆腐・人参・醤油 キャベツ・醤油 ほうれん草・玉ねぎ・みそ
14	月		お盆休館		30	水	軟飯	ひき肉と豆腐の炒め煮 ほうれん草のお浸し 冬瓜汁	鶏ミンチ・豆腐・三度豆・醤油 ほうれん草・おかか・醤油 冬瓜・人参・醤油・片栗粉
15	火		お盆休館		31	木	軟飯	白身魚のきゅうりのばし 白菜のお浸し 豆腐と水菜のすまし汁	白身魚・きゅうり・醤油 白菜・人参・おかか 豆腐・水菜・醤油
16	水	軟飯	ツナと野菜のスープ煮 ブロッコリーと麩のおひたし ミネストローネ	ツナ缶・じゃが芋・三度豆・醤油 ブロッコリー・麩・醤油 玉ねぎ・人参・トマトピューレ・塩					

※適宜和風だしを使用します。