



8月 離乳食献立表(初期)

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主な材料 | 日 | 曜日 | 献立名 | | 主な材料 |
|----|----|------|--------------------------------|-------------------------------|---|----|-----|----------------------------------|-----------------------------|
| | | お | かず | | | | お | かず | |
| 1 | 火 | おかゆ | 白身魚のすり流し 大根と人参のペースト | 米 たら・片栗粉 大根・人参 | 17 | 木 | おかゆ | 白身魚とブロッコリーの炊き合わせ 大根と人参のすりつぶし | 米 たら・ブロッコリー 大根・人参 |
| 2 | 水 | おかゆ | 青菜と豆腐のとろとろ 人参のペースト | 米 豆腐・ほうれん草 人参 | 18 | 金 | おかゆ | 人参の豆腐和え ブロッコリー&バナナ | 米 豆腐・人参 ブロッコリー・バナナ |
| 3 | 木 | おかゆ | 白身魚と人参のうすくず煮 じゃが芋マッシュ | 米 たら・人参・ほうれん草 じゃが芋 | 19 | 土 | おかゆ | 白身魚のグリーンソース 人参ペースト | 米 たら・小松菜 人参 |
| 4 | 金 | おかゆ | 豆腐のキャロットソースがけ ポテトキャベツペースト | 米 豆腐・人参 じゃが芋・キャベツ | 21 | 月 | おかゆ | 青菜と豆腐のとろとろ 大根と人参のすりつぶし | 米 豆腐・ほうれん草 大根・人参 |
| 5 | 土 | おかゆ | 青菜と豆腐のとろとろ 白菜と人参のペースト | 米 豆腐・小松菜 白菜・人参 | 22 | 火 | おかゆ | スイートポテトの豆腐びたし ブロッコリー&バナナ | 米 豆腐・さつまいも ブロッコリー・バナナ |
| 7 | 月 | おかゆ | 人参の豆腐和え さつまいもペースト | 米 豆腐・人参 さつまいも | 23 | 水 | おかゆ | かぼちゃと白身魚の煮物 ブロッコリーポテトマッシュ | 米 たら・かぼちゃ じゃが芋・ブロッコリー |
| 8 | 火 | おかゆ | 白身魚のグリーンソース 大根と人参のペースト | 米 白身魚・ほうれん草 大根・人参 | 24 | 木 | おかゆ | 青菜と豆腐のとろとろ さつまいもマッシュ | 米 豆腐・ほうれん草 さつまいも |
| 9 | 水 | おかゆ | 豆腐のブロッコリーあん 人参のペースト | 米 豆腐・ブロッコリー 人参 | 25 | 金 | おかゆ | 豆腐のブロッコリーあん 人参ペースト | 米 豆腐・ブロッコリー 人参 |
| 10 | 木 | おかゆ | 白身魚と人参のうすくず煮 ポテトキャベツペースト | 米 たら・人参・ほうれん草 じゃが芋・キャベツ | 26 | 土 | おかゆ | 白身魚とブロッコリーの炊き合わせ じゃが芋と人参のペースト | 米 たら・ブロッコリー じゃが芋・人参 |
| 11 | 金 | 山の日 | | | 28 | 月 | おかゆ | 豆腐かぼちゃマッシュ ブロッコリーと人参のペースト | 米 豆腐・かぼちゃ ブロッコリー・人参 |
| 12 | 土 | おかゆ | 白身魚のすり流し じゃが芋と人参のペースト | 米 たら・片栗粉 じゃが芋・人参 | 29 | 火 | おかゆ | 白身魚のグリーンソース キャベツと人参のペースト | 米 たら・ほうれん草 キャベツ・人参 |
| 14 | 月 | お盆休館 | | | 30 | 水 | おかゆ | 青菜と豆腐のとろとろ 冬瓜と人参のペースト | 米 豆腐・ほうれん草 冬瓜・人参 |
| 15 | 火 | お盆休館 | | | 31 | 木 | おかゆ | 白身魚のきゅうりのばし 白菜のすりつぶし | 米 たら・きゅうり 白菜 |
| 16 | 水 | おかゆ | 豆腐のキャロットソースがけ ブロッコリーポテトマッシュ | 米 豆腐・人参 じゃが芋・ブロッコリー |  | | | | |

※適宜和風だしを使用します。