



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	水	軟飯	野菜のそぼろあんかけ ほうれん草ののり和え 大根と人参のみそ汁	鶏ミンチ・人参・ピーマン・じゃが芋・醤油・片栗粉 ほうれん草・刻みのり・醤油 大根・人参・醤油	17	金	うどん	あんかけうどん 三度豆のおかか煮 オクラと里芋のいっしょ煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉 三度豆・おかか オクラ・里芋・醤油
2	木	軟飯	白身魚のかぼちゃ煮 千切大根の煮物 里芋となすのみそ汁	白身魚・かぼちゃ 千切大根・人参・三度豆・醤油 里芋・なす・みそ	18	土	軟飯	白身魚のグリーンソース ころころ人参 春雨としいたけのスープ	白身魚・青菜 人参 春雨・しいたけ・塩
3	金	素麺	そばろ素麺 豆腐とレタスのふっくら煮 じゃが芋	素麺・豚ミンチ・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉 豆腐・レタス・しいたけ じゃが芋	20	月	軟飯	豆腐の野菜あん トマトとじゃが芋の合わせ煮 うす揚げとねぎのみそ汁	豆腐・きゅうり・人参・もやし・片栗粉 トマト・じゃが芋・塩 うす揚げ・ねぎ・みそ
4	土	軟飯	豆腐と大根の煮物 三度豆と春雨のおかか和え 里芋とねぎのみそ汁	絹揚げ・大根・人参・醤油 三度豆・春雨・おかか 里芋・ねぎ・みそ	21	火	軟飯	鶏ミンチのトマト煮 小松菜とえのきのぼつてり煮 かぼちゃとモロヘイヤのみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト水煮 小松菜・えのき・醤油 かぼちゃ・モロヘイヤ・みそ
6	月	軟飯	ひき肉と豆腐のトロみ煮 ほうれん草のおかか煮 じゃが芋ともやしのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油・片栗粉 ほうれん草・おかか・醤油 じゃが芋・もやし・みそ	22	水	軟飯	白身魚とキャベツのだし煮 野菜煮 里芋とわかめのみそ汁	白身魚・キャベツ・片栗粉 人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・醤油 里芋・わかめ・みそ
7	火	軟飯	赤魚の煮付け 小松菜と里芋のぼつてり煮 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	赤魚・醤油・片栗粉 小松菜・里芋・人参・醤油・片栗粉 かぼちゃ・玉ねぎ・みそ	23	木	軟飯	筑前煮 ひじきの煮物 ほうれん草と麩のみそ汁	鶏ミンチ・人参・ごぼう・里芋・醤油・片栗粉 ひじき・千切大根・人参・醤油・片栗粉 ほうれん草・麩・みそ
8	水	軟飯	鶏ミンチのトマト煮 三度豆ののり和え 油揚げと青菜のみそ汁	鶏ミンチ・トマト・なす・玉ねぎ・人参・片栗粉 三度豆・刻みのり 油揚げ・青菜・みそ	24	金	軟飯	豆腐のトマトあん きゅうりとオクラのおかか煮 マカロニと小松菜のみそ汁	豆腐・玉ねぎ・人参・じゃがいも・トマト缶 きゅうり・オクラ・おかか マカロニ・小松菜・醤油
9	木	軟飯	いり豆腐 わかめときゅうりのみぞれ煮 えのきと椎茸のみそ汁	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・しめじ・醤油 わかめ・きゅうり・大根・醤油 えのき・しいたけ・みそ	25	土	軟飯	白身魚の人参ソース 野菜の煮込み ベイクドバナナ	白身魚・人参・片栗粉 玉ねぎ・じゃがいも・青菜・片栗粉 バナナ
10	金	軟飯	白身魚の青のり煮 ひじきと春雨のあんかけ モロヘイヤと麩のみそ汁	白身魚・玉ねぎ・青のり ひじき・春雨・片栗粉 モロヘイヤ・麩・みそ	27	月	軟飯	かぼちゃの牛肉あんかけ レタスののりサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	かぼちゃ・牛ミンチ・玉ねぎ・片栗粉・醤油 レタス・ブロッコリー・刻みのり ほうれん草・麩・みそ
11	土		山の日		28	火	軟飯	白身魚のきゅうりのばし 野菜のおかか煮 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚・きゅうり・醤油 オクラ・人参・じゃがいも・おかか 豆腐・わかめ・みそ
13	月		お盆休館		29	水	軟飯	豆腐のふんわり煮 りんごと人参の甘煮 しめじともやしのみそ汁	豆腐・三度豆・しいたけ・醤油 りんご・人参・砂糖 しめじ・もやし・みそ
14	火		お盆休館		30	木	うどん	みそ煮込みうどん 三度豆のやわらか煮 冬瓜とトマトのだし煮	うどん・ツナ缶・キャベツ・人参・みそ 三度豆・醤油 冬瓜・トマト・片栗粉
15	水		お盆休館		31	金	軟飯	鮭のだし煮 ココロ野菜 玉ねぎと豆苗のみそ汁	鮭 人参・じゃが芋・大根 玉ねぎ・豆苗・みそ
16	木	軟飯	白身魚と青菜とろみあん 千切大根の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	白身魚・青菜・片栗粉 千切大根・人参・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・みそ					

※適宜和風だしを使用します。