


8月 離乳食献立表(中期)


日	曜日	献立名		主な材料	月	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	木	軟飯	豆腐そぼろあん 大根の煮物 アスパラと玉ねぎのスープ	鶏ミンチ・豆腐 大根・人参 アスパラ・玉ねぎ	17	土	おじや	ひき肉と野菜のおじや	米・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・三度豆
2	金	軟飯	白身魚の煮付け 千切大根と青菜の含め煮 豆腐と水菜のすまし汁	白身魚 切干大根・小松菜・人参 豆腐・水菜	19	月	軟飯	鮭のだし煮 野菜の煮込み じゃがいもスープ	鮭 玉ねぎ・人参・オクラ じゃがいも
3	土	軟飯	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのやわらか煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐・人参・玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも・玉ねぎ	20	火	軟飯	高野豆腐とエリンギの煮物 もやしときゅうりのみぞれ和え 冬瓜と三つ葉のみそ汁	高野豆腐・人参 もやし・きゅうり・大根おろし 冬瓜・三つ葉
5	月	軟飯	肉じゃが きゅうりと大根のおかか煮 もやしとなすのすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 きゅうり・大根・おかか もやし・なす	21	水	軟飯	ツナバーグ 三度豆のやわらか煮 キャベツとえのきのスープ	ツナ・玉ねぎ・豆腐 三度豆 キャベツ・えのき
6	火	軟飯	白身魚の磯煮 人参と青菜のお浸し 大根となめこのみそ汁	白身魚・青のり 人参・ほうれん草 大根・なめこ	22	木	軟飯	白身魚と青菜のとろみあん 野菜のおかか和え 春雨スープ	白身魚・ほうれん草 ブロッコリー・人参・おかか はるさめ・にら
7	水	軟飯	あんかけ豆腐 ココロ野菜 ニラスープ	豆腐・鶏ミンチ じゃがいも・人参 ニラ	23	金	軟飯	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのうま煮 麩ときこのすまし汁	じゃがいも・鶏ミンチ キャベツ 麩・きのこ
8	木	軟飯	カレイの照り煮 ブロッコリーのうま煮 かぼちゃとなすのみそ汁	カレイ ブロッコリー かぼちゃ・なす・みそ	24	土	軟飯	絹揚げの煮物 小松菜とえのきのだし和え 人参と玉ねぎのみそ汁	絹揚げ 小松菜・えのき 人参・玉ねぎ
9	金	軟飯	鶏ミンチのトマト煮込み 野菜のやわらか煮 きのこスープ	鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ じゃがいも・きゅうり しめじ・えのき・ほししいたけ	26	月	軟飯	白身魚のおろし煮 かぶと人参のやわらか煮 えのきと豆苗のみそ汁	白身魚・大根おろし かぶ・人参 えのき・豆苗・みそ
10	土	おじや	鮭とみそのおじや	米・鮭・玉ねぎ・青ねぎ	27	火	軟飯	高野豆腐の野菜あん かぼちゃサラダ もやしとなすのみそ汁	高野豆腐・人参・三度豆 かぼちゃ・塩 もやし・なす
12	月				28	水	うどん	きつねうどん ブロッコリーとツナのくたくた煮 トマトときゅうりのサラダ	うどん・揚げ ブロッコリー・ツナ トマト・きゅうり
13	火				29	木	軟飯	白身魚のひじき煮 じゃがいもと人参のだし煮 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚・ひじき じゃがいも・人参 豆腐・わかめ
14	水				30	金	軟飯	かぼちゃのそぼろあんかけ レタスのおかか和え きのこ人参のスープ	かぼちゃ・鶏ミンチ レタス・おかか きのこ・人参
15	木				31	土	おじや	鶏ととうふのそぼろおじや	米・鶏ミンチ・豆腐・小松菜・人参・椎茸
16	金	軟飯	じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかか和え わかめと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも・鶏ミンチ 小松菜 わかめ・玉ねぎ					