

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	土	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆のやわらか煮 人参とじゃがいものスープ	白身魚 三度豆 人参・じゃがいも	18	火	軟飯	野菜そばろ ブロッコリーのだし煮 ほうれん草のスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー ほうれん草
3	月	うどん	みそ煮込みうどん きゅうりのおかか和え ほうれん草と人参のやわらか煮	うどん・ツナ・青梗菜 きゅうり・おかか ほうれん草・人参	19	水	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆のくたくた煮 人参とじゃがいものスープ	白身魚 三度豆 人参・じゃがいも
4	火	軟飯	白身魚のおろし煮 キャベツのだし煮 じゃがいもと玉ねぎのスープ	白身魚 キャベツ じゃが芋・玉ねぎ	20	木	うどん	お肉うどん マッシュポテト きゅうりのおかか和え	うどん・鶏ミンチ・人参 じゃが芋 きゅうり・おかか
5	水	軟飯	そばろあん きゅうりのココロ煮 大根とねぎのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 きゅうり 大根・ねぎ	21	金	軟飯	白身魚のおろし煮 ほうれん草のだし煮 豆腐と青ネギのすまし汁	白身魚・大根 ほうれん草 豆腐・ねぎ
6	木	軟飯	白身魚のだし煮 ブロッコリーと人参のサラダ 白菜とねぎのみそ汁	白身魚 ブロッコリー・人参 白菜・ねぎ	22	土	軟飯	白身魚のだし煮 ココロ煮 小松菜のすまし汁	白身魚 じゃが芋・人参 小松菜
7	金	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 キャベツのおかか和え じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	白身魚・人参 キャベツ・おかか じゃが芋・玉ねぎ	24	月	軟飯	ツナじゃが ブロッコリーのだし煮 白菜と人参のみそ汁	ツナ・じゃがいも ブロッコリー 白菜・人参
8	土	おじゃ	ツナおじゃ	米・ツナ・玉ねぎ・人参	25	火	軟飯	白身魚のみそ煮 かぼちゃの甘煮 ココロ煮	白身魚・みそ かぼちゃ じゃが芋・人参
10	月	山の日			26	水	軟飯	そばろあん きゅうりと人参のサラダ 麩とわかめのすまし汁	鶏ミンチ・じゃがいも・大根 きゅうり・人参 麩・わかめ
11	火	軟飯	白身魚のだし煮 ココロ煮 麩とわかめのみそ汁	白身魚 じゃが芋・人参 麩・わかめ	27	木	軟飯	白身魚と小松菜の一緒煮 ココロ煮 冬瓜と三つ葉のすまし汁	白身魚・小松菜 じゃが芋・人参 冬瓜・三つ葉
12	水	軟飯	豆腐のあんかけ ほうれん草のだし煮 玉ねぎと青ネギのすまし汁	豆腐・人参・玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ・青ネギ	28	金	軟飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のサラダ じゃがいもと玉ねぎのすまし汁	鮭 キャベツ・人参 じゃが芋・玉ねぎ
13	木	お盆休み			29	土	おじゃ	みそおじゃ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参
14	金				31	月	うどん	お野菜うどん ほうれん草のやわらか煮 三度豆のおかか和え	うどん・キャベツ・ねぎ・人参 ほうれん草 三度豆・おかか
15	土								
17	月	軟飯	ツナじゃが 小松菜のおかか和え 玉ねぎのすまし汁	ツナ・じゃがいも・人参 小松菜・おかか 玉ねぎ					