# 8月　離乳食献立表《中期》

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 主な材料 |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 軟飯 | じゃが芋のツナあん<br>きゅうりのだし煮<br>麩とわかめのすまし汁 | じゃが芋・ツナ・人参<br>きゅうり<br>麩・わかめ |
| 3 | 火 | 軟飯 | キャベツのそぼろ煮<br>小松菜と人参のお浸し<br>なめこと豆腐のすまし汁 | キャベツ・鶏ミンチ・人参<br>小松菜・人参<br>なめこ・豆腐 |
| 4 | 水 | うどん | うどん<br>ほうれん草と人参のだし煮<br>青のりポテト | うどん・ツナ・玉ねぎ・みそ<br>ほうれん草・人参<br>じゃが芋・青のり |
| 5 | 木 | 軟飯 | 鱈のだし煮<br>三度豆のおかか和え<br>白菜とえのきのみそ汁 | 鱈<br>三度豆・かつお節<br>白菜・えのき・みそ |
| 6 | 金 | 軟飯 | そぼろ煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>レタスと玉ねぎのスープ | 鶏ミンチ・じゃが芋・なす<br>きゅうり・人参<br>レタス・玉ねぎ |
| 7 | 土 | 軟飯 | 鱈と人参の一緒煮<br>じゃが芋のおかか和え<br>小松菜と玉ねぎのすまし汁 | 鱈<br>じゃが芋・かつお節<br>小松菜・玉ねぎ |
| 9 | 月 | | 振替休日 | |
| 10 | 火 | 軟飯 | 豆腐のツナ煮<br>小松菜のだし煮<br>わかめとねぎのみそ汁 | 豆腐・ツナ・人参・玉ねぎ<br>小松菜<br>わかめ・ねぎ・みそ |
| 11 | 水 | 軟飯 | 鱈のだし煮<br>コロコロ煮<br>麩と水菜のすまし汁 | 鱈<br>じゃが芋・人参<br>麩・水菜 |
| 12 | 木 | 軟飯 | そぼろあん<br>ほうれん草のだし煮<br>豆腐とじゃが芋のすまし汁 | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参<br>ほうれん草<br>豆腐・じゃが芋 |
| 13 | 金 | | お盆休み | |
| 14 | 土 | | | |
| 16 | 月 | 軟飯 | 鱈と人参の一緒煮<br>ブロッコリーのおかか和え<br>小松菜と玉ねぎのスープ | 鱈・人参<br>ブロッコリー・かつお節<br>小松菜・玉ねぎ |
| 17 | 火 | 軟飯 | ツナじゃが<br>レタスのだし煮<br>きのこスープ | ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ<br>レタス<br>しめじ・えのき |
| 18 | 水 | 軟飯 | キャベツのそぼろ煮<br>きゅうりと人参のサラダ<br>玉ねぎとねぎのみそ汁 | キャベツ・鶏ミンチ<br>きゅうり・人参<br>玉ねぎ・ねぎ |
| 19 | 木 | うどん | うどん<br>ほうれん草と人参のおひたし<br>青のりポテト | うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ<br>ほうれん草・人参<br>じゃが芋・青のり |
| 20 | 金 | 軟飯 | 鱈のだし煮<br>ブロッコリーと人参のサラダ<br>なすとねぎのすまし汁 | 鱈<br>ブロッコリー・人参<br>なす・ねぎ |
| 21 | 土 | 軟飯 | 鱈のだし煮<br>ほうれん草と人参のおひたし<br>じゃが芋と玉ねぎのすまし汁 | 鱈<br>ほうれん草・人参<br>じゃが芋・玉ねぎ |
| 23 | 月 | 軟飯 | 野菜煮<br>三度豆のだし煮<br>麩と三つ葉のみそ汁 | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ<br>三度豆<br>麩・三つ葉・みそ |
| 24 | 火 | 軟飯 | 鱈のおろし煮<br>きゅうりのおかか和え<br>なめこと人参のすまし汁 | 鱈・大根<br>きゅうり・かつお節<br>なめこ・人参 |
| 25 | 水 | 軟飯 | ほうれん草とそぼろ煮<br>キャベツときゅうりのサラダ<br>冬瓜スープ | ほうれん草・鶏ミンチ・人参<br>キャベツ・きゅうり<br>冬瓜 |
| 26 | 木 | 軟飯 | なすのそぼろ煮<br>三度豆と人参のお浸し<br>豆腐と三つ葉のすまし汁 | なす・鶏ミンチ・玉ねぎ<br>三度豆・人参<br>豆腐・三つ葉 |
| 27 | 金 | 軟飯 | じゃが芋のそぼろあん<br>ブロッコリーのだし煮<br>玉ねぎと人参のスープ | じゃが芋・鶏ミンチ<br>ブロッコリー<br>玉ねぎ・人参 |
| 28 | 土 | おじや | おじや | 米・ツナ・小松菜・人参 |
| 30 | 月 | 軟飯 | 鱈と人参の一緒煮<br>三度豆のおかか和え<br>大根とじゃが芋のみそ汁 | 鱈・人参<br>三度豆・かつお節<br>大根・じゃが芋・みそ |
| 31 | 火 | うどん | うどん<br>じゃが芋のツナ煮<br>小松菜と人参のお浸し | うどん・わかめ・ねぎ<br>じゃが芋・ツナ<br>小松菜・人参 |