

## 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	火	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりのおかか和え じゃが芋と人参のお汁	鱈・だし きゅうり・かつお節・だし じゃが芋・人参・だし	17	木	うどん	みそ煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草と人参のだし煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・みそ・だし じゃが芋・青のり・だし ほうれん草・人参・だし
2	水	軟飯	豆腐のそぼろあん ほうれん草と人参のだし煮 麩とわかめのお汁	豆腐・鶏ミンチ・だし ほうれん草・人参・だし 麩・わかめ・だし	18	金	軟飯	鱈のおろし煮 ほうれん草だし煮 白菜と人参のお汁	鱈・大根・だし ほうれん草・だし 白菜・人参・だし
3	木	軟飯	じゃが芋のツナ煮 きゅうりのおかか和え 大根と人参のお汁	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・だし きゅうり・かつお節・だし 大根・人参・だし	19	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 小松菜と玉ねぎのお汁	鱈・だし じゃが芋・人参・だし 小松菜・玉ねぎ・だし
4	金	軟飯	キャベツのそぼろ煮 小松菜の納豆和え 大根と水菜のお汁	鶏ミンチ・キャベツ・だし 小松菜・納豆・だし 大根・水菜・だし	21	月	軟飯	なすと鶏ミンチの煮物 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と三つ葉のお汁	鶏ミンチ・なす・玉ねぎ・だし ブロッコリー・人参・かつお節・だし 豆腐・三つ葉・だし
5	土	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のおかか和え 青のりポテト	鱈・だし 三度豆・人参・かつお節・だし じゃが芋・青のり・だし	22	火	軟飯	鱈のだし煮 青のりポテト キャベツと人参のお汁	鱈・だし じゃが芋・青のり・だし キャベツ・人参・だし
7	月	軟飯	豆腐のそぼろあん ブロッコリーのだし煮 ほうれん草と人参のお汁	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・だし ブロッコリー・だし ほうれん草・人参・だし	23	水	軟飯	豆腐のそぼろ煮 三度豆と人参の煮物 麩と三つ葉のお汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・だし 三度豆・人参・だし 麩・三つ葉・だし
8	火	うどん	煮込みうどん じゃが芋と人参の青のり和え ほうれん草のおかか和え	うどん・ツナ・玉ねぎ・だし じゃが芋・人参・青のり・だし ほうれん草・かつお節・だし	24	木	軟飯	そぼろあん ほうれん草と人参のだし煮 豆腐と青ねぎのお汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・だし ほうれん草・人参・だし 豆腐・青ねぎ・だし
9	水	軟飯	豆腐のそぼろあん 小松菜のだし煮 じゃが芋と麩のお汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・だし 小松菜・だし じゃが芋・麩・だし	25	金	うどん	煮込みうどん 冬瓜のだし煮 じゃが芋とトマトのお汁	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・だし 冬瓜・だし じゃが芋・トマト・だし
10	木	軟飯	鮭のだし煮 きゅうりと人参のだし煮 キャベツと玉ねぎのお汁	鮭・だし きゅうり・人参・だし キャベツ・玉ねぎ・だし	26	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし
11	金		山の日		28	月	軟飯	豆腐のツナ煮 小松菜と人参のだし煮 じゃが芋と青ねぎのお汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・だし 小松菜・人参・だし じゃが芋・青ねぎ・だし
12	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参・だし・醤油	29	火	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりと人参のおかか煮 じゃが芋と水菜のお汁	鱈・だし きゅうり・人参・かつお節・だし じゃが芋・水菜・だし
14	月		お盆休み		30	水	うどん	煮込みうどん ブロッコリーのおかか和え 人参と玉ねぎの柔らか煮	うどん・ツナ・ほうれん草・だし ブロッコリー・かつお節・だし 人参・玉ねぎ・だし
15	火				31	木	軟飯	鱈と人参の一緒煮 きゅうりのだし煮 白菜とほうれん草のお汁	鱈・人参・だし きゅうり・だし 白菜・ほうれん草・だし
16	水	軟飯	鱈のだし煮 ブロッコリーと人参のだし煮 麩と小松菜のお汁	鱈・だし ブロッコリー・人参・だし 麩・小松菜・だし	※必要に応じて片栗粉（とろみ付け）を使用する場合があります。 ※離乳食は「かつおだし」を使用しています。				