

8月 離乳食献立表《後期》

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	赤魚のだし煮 オクラと人参のおかか和え 里芋と水菜のみそ汁/胡瓜スティック	赤魚・醤油・だし オクラ・人参・かつお節・醤油・だし 里芋・水菜・みそ・だし/胡瓜	17	木	うどん	みそ煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草の磯和え/大根スティック	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・みそ・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし ほうれん草・人参・焼きのり・醤油・だし/大根
2	水	軟飯	豆腐とささみの煮物 ほうれん草の磯和え 麩とわかめのすまし汁/人参スティック	豆腐・ささみ・醤油・だし ほうれん草・焼きのり・醤油・だし 麩・わかめ・醤油・だし/人参	18	金	軟飯	鱈のおろし煮 ほうれん草とえのきのお浸し 白菜と青ねぎのすまし汁/人参スティック	鱈・大根・醤油・だし ほうれん草・えのき・醤油・だし 白菜・青ねぎ・醤油・だし/人参
3	木	軟飯	マカロニのケチャップ煮 きゅうりのおかか和え エリンギと人参のスープ/大根スティック	マカロニ・鶏むね肉・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖 きゅうり・かつお節・醤油・だし エリンギ・人参・鶏ガラ/大根	19	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 小松菜と玉ねぎのすまし汁	鱈・醤油・だし じゃが芋・人参・醤油・だし 小松菜・玉ねぎ・醤油・だし
4	金	軟飯	キャベツと絹揚げのみそ炒め煮 小松菜の納豆和え えのきと水菜のすまし汁/大根スティック	鶏ミンチ・キャベツ・絹揚げ・砂糖・みそ・だし 小松菜・納豆・醤油・だし えのき・水菜・醤油・だし/大根	21	月	軟飯	なすと豚ミンチのケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と三つ葉のすまし汁/人参スティック	豚ミンチ・なす・玉ねぎ・ケチャップ・砂糖 ブロッコリー・かつお節・醤油・だし 豆腐・三つ葉・醤油・だし/人参
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・醤油・だし 三度豆・人参・かつお節・醤油・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし	22	火	軟飯	鱈のだし煮 青のりポテト キャベツとえのきのスープ/人参スティック	鱈・醤油・だし じゃが芋・青のり・醤油・だし キャベツ・えのき・鶏ガラ/人参
7	月	軟飯	麻婆豆腐 ブロッコリーのごま和え ほうれん草と人参のスープ/じゃが芋スティック	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・砂糖・醤油・みそ・ケチャップ ブロッコリー・ごま・醤油・だし ほうれん草・人参・鶏ガラ/じゃが芋	23	水	軟飯	豆腐のそぼろ煮 千切大根の煮物 麩と三つ葉のすまし汁/じゃが芋スティック	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・砂糖・醤油・だし 麩・三つ葉・醤油・だし/じゃが芋
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/胡瓜スティック	うどん・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし じゃが芋・人参・青のり・醤油・だし ほうれん草・かつお節・醤油・だし/胡瓜	24	木	軟飯	鶏肉の中華煮 ほうれん草の磯和え 舞茸と豆腐のみそ汁/人参スティック	鶏むね肉・玉ねぎ・人参・鶏ガラ ほうれん草・焼きのり・醤油・だし 舞茸・豆腐・みそ・だし/人参
9	水	軟飯	豆腐と鶏肉の中華煮 オクラのおかか和え じゃが芋と玉ねぎのすまし汁/人参スティック	豆腐・鶏むね肉・もやし・小松菜・鶏ガラ オクラ・かつお節・醤油・だし じゃが芋・玉ねぎ・醤油・だし/人参	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スープ/人参スティック	うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・醤油・だし 冬瓜・醤油・だし じゃが芋・トマト・鶏ガラ/人参
10	木	軟飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のさっぱり和え 玉ねぎとしめじのスープ/胡瓜スティック	鮭・醤油・だし キャベツ・人参・醤油・酢 玉ねぎ・しめじ・鶏ガラ/胡瓜	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 小松菜とうす揚げの煮物 なめこと青ねぎのみそ汁/人参スティック	豆腐・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし 小松菜・うす揚げ・砂糖・醤油・だし なめこ・青ねぎ・みそ・だし/人参
12	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参・だし・醤油	29	火	軟飯	あじのだし煮 千切大根と人参の煮物 じゃが芋と水菜のすまし汁/胡瓜スティック	鱈・醤油・だし 千切大根・人参・砂糖・醤油・だし じゃが芋・水菜・醤油・だし/胡瓜
14	月		お盆休み		30	水	パスタ	ツナパスタ ブロッコリーのおかか和え アスパラと玉ねぎのスープ/人参スティック	パスタ・ツナ・ほうれん草・鶏ガラ ブロッコリー・かつお節・醤油・だし アスパラ・玉ねぎ・鶏ガラ/人参
15	火				31	木	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ほうれん草ともやしのナムル 白菜としめじのすまし汁/胡瓜スティック	鱈・人参・醤油・だし ほうれん草・もやし・鶏ガラ・ごま 白菜・しめじ・醤油・だし/胡瓜
16	水	軟飯	鱈のだし煮 ブロッコリーのごま和え 麩と小松菜のすまし汁/人参スティック	鱈・醤油・だし ブロッコリー・ごま・醤油・だし 麩・小松菜・醤油・だし/人参スティック	※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。				