

F3年8月 離乳食献立表《中期》

| 日  | 曜日 | 献立名 |                                          | 主  な  材  料                                         | 日                                                      | 曜日 | 献立名 |                                          | 主  な  材  料                                                  |
|----|----|-----|------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|-----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|    |    | 主食  | お  か  す                                  |                                                    |                                                        |    | 主食  | お  か  す                                  |                                                             |
| 1  | 木  | 軟飯  | 豆腐の野菜あんかけ<br>小松菜のだし煮<br>わかめと麩のすまし汁       | 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・三度豆・醤油・だし<br>小松菜・人参・だし<br>わかめ・麩・だし・醤油  | 17                                                     | 土  | おじや | おじや                                      | 米・ツナ・白菜・玉ねぎ・人参・醤油・だし                                        |
| 2  | 金  | 軟飯  | ツナの野菜煮<br>キャベツの納豆和え<br>白菜とトマトのすまし汁       | ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし<br>キャベツ・納豆・醤油・だし<br>白菜・トマト・醤油・だし   | 19                                                     | 月  | 軟飯  | 豆腐の野菜あんかけ<br>きゅうりのツナ和え<br>ほうれん草と人参のみそ汁   | 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・醤油・だし<br>きゅうり・ツナ・だし<br>ほうれん草・人参・みそ・だし        |
| 3  | 土  | おじや | おじや                                      | 米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし                                  | 20                                                     | 火  | うどん | 豆腐のあんかけうどん<br>大根のだし煮<br>南瓜となすのすまし汁       | うどん・豆腐・ほうれん草・醤油・だし<br>ツナ・大根・人参・醤油・だし<br>南瓜・なす・ねぎ・みそ・だし      |
| 5  | 月  | 軟飯  | 肉じゃが<br>きゅうりのサラダ<br>小松菜と人参のみそ汁           | 鶏ミンチ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・醤油・だし<br>きゅうり・だし<br>小松菜・人参・みそ・だし | 21                                                     | 水  | 軟飯  | 鶏ミンチと野菜のトマト煮<br>小松菜のだし煮<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・なす・ねぎ・醤油・だし<br>小松菜・人参・醤油・だし<br>じゃがいも・玉ねぎ・だし・みそ |
| 6  | 火  | 軟飯  | 鮭のだし煮<br>三度豆のサラダ<br>キャベツと人参のすまし汁         | 鮭・だし<br>三度豆・人参・だし<br>キャベツ・人参・醤油・だし                 | 22                                                     | 木  | 軟飯  | ツナのおろし煮<br>きゅうりのだし煮<br>豆腐とわかめのみそ汁        | ツナ・大根・醤油・だし<br>きゅうり・人参・だし<br>豆腐・わかめ・玉ねぎ・みそ・だし               |
| 7  | 水  | うどん | 煮込みうどん<br>かぼちゃのだし煮<br>白菜のおかわか和え          | うどん・ツナ・ほうれん草・醤油・だし<br>かぼちゃ・だし<br>白菜・人参・豆苗・鰹節・だし    | 23                                                     | 金  | 軟飯  | 鮭と野菜の一緒煮<br>三度豆のサラダ<br>冬瓜とトマトのすまし汁       | 鮭・玉ねぎ・人参・醤油・だし<br>三度豆・じゃがいも・だし<br>冬瓜・トマト・醤油・だし              |
| 8  | 木  | 軟飯  | 鮭と野菜の一緒煮<br>大根のだし煮<br>麩と小松菜のみそ汁          | 鮭・玉ねぎ・人参・醤油・だし<br>大根・人参・だし<br>麩・小松菜・だし・みそ          | 24                                                     | 土  | おじや | おじや                                      | 米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし                                           |
| 9  | 金  | 軟飯  | 鶏ミンチと玉ねぎのだし煮<br>ほうれん草のサラダ<br>キャベツと豆腐のみそ汁 | 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・だし<br>ほうれん草・人参・だし<br>キャベツ・豆腐・みそ・だし     | 26                                                     | 月  | 軟飯  | 鶏ミンチの野菜煮<br>胡瓜のだし煮<br>豆腐とわかめのすまし汁        | 鶏ミンチ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・醤油・だし<br>胡瓜・だし<br>豆腐・わかめ・だし・醤油            |
| 10 | 土  | おじや | おじや                                      | 米・ツナ・豆腐・玉ねぎ・人参・醤油・だし                               | 27                                                     | 火  | 軟飯  | ツナと豆腐のあんかけ<br>フロッコリーのサラダ<br>レタスと麩のすまし汁   | ツナ・豆腐・玉ねぎ・人参・だし<br>フロッコリー・人参・だし<br>レタス・麩・醤油・だし              |
| 12 | 月  |     | 振替休日                                     |                                                    | 28                                                     | 水  | 軟飯  | 鮭のみそ煮<br>キャベツの磯和え<br>白菜と人参のみそ汁           | 鮭・玉ねぎ・だし・みそ<br>キャベツ・青のり・だし<br>白菜・人参・みそ・だし                   |
| 13 | 火  |     | お盆休み                                     |                                                    | 29                                                     | 木  | 軟飯  | 鮭のだし煮<br>かぼちゃのそぼろあん<br>キャベツとわかめのみそ汁      | 鮭・だし<br>鶏ミンチ・かぼちゃ・三度豆・醤油・だし<br>キャベツ・わかめ・みそ・だし               |
| 14 | 水  |     | お盆休み                                     |                                                    | 30                                                     | 金  | 軟飯  | 豆腐の野菜煮<br>きゅうりのだし煮<br>じゃがいもと小松菜のみそ汁      | 鶏ミンチ・豆腐・白菜・玉ねぎ・だし・醤油<br>きゅうり・人参・だし<br>じゃがいも・小松菜・ねぎ・みそ・だし    |
| 15 | 木  |     | お盆休み                                     |                                                    | 31                                                     | 土  | おじや | おじや                                      | 米・ツナ・小松菜・玉ねぎ・人参・醤油・だし                                       |
| 16 | 金  | 軟飯  | 鰹のみそ煮<br>フロッコリーのおかわか和え<br>麩とわかめのすまし汁     | 鰹・だし・みそ<br>フロッコリー・人参・かつお節・だし<br>麩・わかめ・醤油・だし        | ※必要に応じて片栗粉（とろみ付け）を使用する時があります。<br>※離乳食は「かつおだし」を使用しています。 |    |     |                                          |                                                             |