

令和6年8月離乳食献立表

日付			曜		初 期	
1	15/29	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④キャベツ		
2	16/30	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③もやし ④かぼちゃ		
3	17/31	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③玉ねぎ④じゃがいも		
5	19	月	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③チンゲン菜 ④玉ねぎ		
6	20	火	①つぶし粥 ②野菜スープ きゅうり	野菜マッシュ ③人参④キャベツ		
7	21	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④きゅうり		
8	/	木	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃがいも ④人参		
9	23	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③きゅうり ④もやし		
10	24	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③人参④玉ねぎ		
/	26	月	①つぶし粥②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ③小松菜④人参		
13	27	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③もやし ④玉ねぎ		
14	28	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④チンゲン菜		
22	☆	木	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③キャベツ④きゅうり		

令和6年8月離乳午前食献立表

日付	曜	午 前 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	15/29	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあんかけ ④きゅうり人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあんかけ ④きゅうり人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあんかけ ④きゅうり人参煮
2	16/30	金	①5分がゆ ②大根のすまし汁 ③鶏ひき肉野菜煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②大根のすまし汁 ③鶏ひき肉野菜煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③鶏ひき肉野菜炒め ④南瓜煮
3	17/31	土	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③人参煮 ④いんげん煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③人参煮 ④いんげん煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・野菜) ③人参煮 ④いんげんソテー
5	19	月	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の胡麻味噌煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の胡麻味噌煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚の胡麻味噌焼き ④チンゲン菜ソテー
6	20	火	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③じゃが芋そぼろあん ④キャベツコーン煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③じゃが芋そぼろあん ④キャベツコーン煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③じゃが芋そぼろあん ④キャベツコーン煮
7	21	水	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④もやしと胡瓜ナムル風
8	/	木	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・トマト) ③じゃが芋とアスパラ煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・トマト) ③じゃが芋とアスパラ煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・トマト) ③じゃが芋とアスパラソテー
9	23	金	①五分粥 ②人参のスープ ③豆腐そぼろあん ④もやし胡瓜煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐そぼろあん ④もやし胡瓜煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐そぼろあん ④もやし胡瓜煮
10	24	土	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ③豆腐のあんかけ煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ③豆腐のあんかけ煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草・人参) ③豆腐のあんかけ煮
/	26	月	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚ソテー ④小松菜人参サラダ
13	27	火	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③野菜のそぼろあんかけ ④人参もやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③野菜のそぼろあんかけ ④人参もやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③野菜のそぼろあんかけ ④人参もやしサラダ
14	28	水	①5分がゆ ②もやしのすまし汁 ③肉じゃが風 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②もやしのすまし汁 ③肉じゃが風 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②もやしのすまし汁 ③肉じゃが風 ④チンゲン菜ソテー
22	☆	木	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏肉トマト煮 ④胡瓜人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏肉トマト煮 ④胡瓜人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏肉トマト煮 ④胡瓜人参煮

日付	曜	午後食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
1	15/29	木	①パンがゆ ②白菜のスープ ③しらす人參 ④じゃが芋玉ねぎ煮	①トースト ②白菜のスープ ③しらす人參 ④じゃが芋玉ねぎ煮	①チーズトースト ②白菜のスープ ③しらす人參 ④じゃが芋玉ねぎ煮
2	16/30	金	①5分がゆ②人參のみそ汁 ③白身魚煮 ④小松菜煮	①全がゆ②人參のみそ汁 ③白身魚あんかけ ④小松菜煮	①軟飯②人參のみそ汁 ③白身魚あんかけ ④小松菜ソテー
3	17/31	土	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③南瓜挽肉煮 ④胡瓜と人參煮	①全がゆ②大根のみそ汁 ③南瓜挽肉煮 ④胡瓜と人參煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③南瓜挽肉煮 ④胡瓜と人參煮
5	19	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のスープ ③鶏肉と人參煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③鶏肉と人參煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③鶏肉と人參煮 ④キャベツソテー
6	20	火	①パンがゆ ②キャベツのすまし汁 ③白身魚煮④さつま芋人參煮	①トースト ②キャベツのすまし汁 ③白身魚煮④じゃが芋人參煮	①トースト ②キャベツのすまし汁 ③白身魚のムニエル④じゃが芋人參煮
7	21	水	①5分がゆ ②大根のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④ピーマン煮	①全がゆ ②大根のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④ピーマン煮	①軟飯 ②大根のスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④ピーマン炒め
8		木	①5分粥 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人參煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人參煮 ④チンゲン菜煮	①青海苔軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐と人參煮 ④チンゲン菜ソテー
9	23	金	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶ煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶ煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶ煮
10	24	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のそぼろあん ④ほうれん草煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のそぼろあん ④ほうれん草煮	①ごま軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のそぼろあん ④ほうれん草ソテー
	26	月	①にゅうめん(キャベツ・人參) ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④ブロッコリー煮	①にゅうめん(キャベツ・人參) ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④ブロッコリー煮	①にゅうめん(キャベツ・人參) ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④ブロッコリーソテー
13	27	火	①5分がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④さつまいも人參煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④さつまいも人參煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③白身魚フライ ④さつまいも人參煮
14	28	水	①5分がゆ ②キャベツのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④いんげん煮	①全がゆ ②キャベツのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐挽肉煮 ④いんげん煮
22	☆	木	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草人參煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草人參煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④ほうれん草人參ソテー

日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	15/29	木	①ヨーグルト ①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①肉みそスパゲティ ②白菜のスープ ⑤フルーツ	米・スパゲティ 片栗粉 油 春雨 ごま エッグケア	麩・ヨーグルト 味噌・牛乳 鶏肉 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ 人參 あさつき キャベツ きゅうり 人參 グリンピース
2	16/30	金	①クラッカー ①ピビンパ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜の煮つけ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①フルーツヨーグルト ②人參のみそ汁 ⑤フルーツ	米 油 ごま油 南瓜 クラッカー	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	しめじ・みつば 大根・みかん缶・りんご もやし・白桃缶 にら・人參・南瓜
3	17/31	土	①りんごジュース ①五目うどん ③じゃが芋ソテー ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ①焼きおにぎり ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ	乾うどん・油 じゃが芋 ごま 米 ごま油	豚肉 ハム かつお節	白菜・人參 大根・椎茸 もやし・あさつき いんげん・ピーマン
5	19	月	①クラッカー ①ご飯②清汁(長ねぎ・わかめ) ③白身魚のケチャップあん ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①コーンチーズ無しパン ②チンゲン菜のスープ ⑤フルーツ	米 片栗粉 油 バター ホットケーキミックス クラッカー	カレー 牛乳・卵 チーズ	ピーマン 玉ねぎ 人參 チンゲン菜 キャベツ コーン わかめ 長ねぎ
6	20	火	①ビスケット ①ドライカレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①パバロア ②キャベツの清まし汁 ⑤フルーツ	米 ごま油 IyG ｸﾞﾌ ビスケット	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人參 ピーマン レーズン キャベツ 胡瓜 コーン えのき 長ねぎ
7	21	水	①マンナ ①菜めしご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③肉豆腐 ④もやしの胡麻和え⑤フルーツ	⑥牛乳 ①セサミクッキー ②大根のスープ ⑤フルーツ	米・ごま・小麦粉 さつま芋・バター 油 片栗粉 マンナ	味噌・豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人參 しらたき もやし 胡瓜 菜めし
8		木	①ヨーグルト ①冷やし中華 ②清汁(キャベツ・人參) ④じゃが芋とアスパラソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①昆布おにぎり ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ	中華麺 じゃが芋 油・ごま油 米	ヨーグルト 牛乳 ハム 卵	わかめ・キャベツ 玉ねぎ・アスパラ 昆布・人參 トマト・胡瓜
9	23	金	①クラッカー ①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・にら) ④三色和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①金魚すくいゼリー ②もやしのみそ汁 ⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨・小麦粉 クラッカー	豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	長ねぎ・しいたけ 人參 もやし 胡瓜 にら
10	24	土	①オレンジジュース ①ツナそうめん ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①ガーリックチャーハン ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ	そうめん 油・米 エッグケア	ツナ 厚揚げ ベーコン	ほうれん草・人參 ピーマン コーン・玉ねぎ 長ねぎ
	26	月	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(わかめ・あさつき) ③さばの梅焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①レモンマフィン ②人參スープ ⑤フルーツ	米・油・バター ホットケーキミックス しらたき・マーマレード クラッカー	鯖・卵 牛乳・油揚げ 味噌	わかめ・あさつき 小松菜・梅 人參 もやし・ポッカレモン
13	27	火	①ビスケット ①ご飯②中華スープ(にら・春雨) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①黒糖蒸しパン ②もやしのスープ ⑤フルーツ	米 油 ごま油 片栗粉 春雨 ビスケット 黒糖パンミックス	豚肉 牛乳	ピーマン 人參 玉ねぎ もやし にら トマト
14	28	水	①マンナ ①ひじきとツナのご飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③カレー肉じゃが ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①人參ケーキ ②キャベツの清まし汁 ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス じゃが芋 バター 油 ごま油 片栗粉 マンナ	ツナ・油揚げ 卵 豚肉 牛乳	ひじき・人參 チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん もやし
★ 誕生日会 ★							
22		木	①クラッカー ①ケチャップライス②スープ(キャベツ・コーン) ③タンドリーチキン ④-1スパゲティツナサラダ ④-2トマト⑤フルーツ	⑥りんごジュース ①-1お誕生日ケーキ ①-2クッキー ①-3ホイップクリーム	米・油・ケーキ スパゲティ エッグケア・バター ケーキ・クラッカー	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト 卵 ホイップクリーム	人參 ピーマン コーン 胡瓜 トマト キャベツ コーン あさつき 玉ねぎ