

令和2年8月離乳午前食献立表 No. 1

日付	曜	午前食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
5	19	水	7倍粥 チンゲン菜スープ 白身魚煮 キャベツと人参煮	5倍粥 チンゲン菜スープ 白身魚煮 キャベツと人参煮	3倍粥 チンゲン菜スープ 白身魚煮 キャベツと人参煮
6	20	木	7倍粥 玉葱のスープ 大豆とほうれん草煮 ジャが芋煮	5倍粥 玉葱のスープ 大豆とほうれん草煮 ジャが芋煮	3倍粥 玉葱のスープ 大豆とほうれん草煮 ジャが芋煮
7	21	金	7倍粥 いんげんのみそ汁 ささみあん ブロッコリーとキャベツ煮	5倍粥 いんげんのみそ汁 ささみあん ブロッコリーとキャベツ煮	3倍粥 いんげんのみそ汁 鶏肉団子のあんかけ ブロッコリーとキャベツ煮
8	22	土	煮込みうどん(大根・ひき肉) きゅうり煮 もやし煮	煮込みうどん(大根・ひき肉) きゅうり煮 もやし煮	煮込みうどん(大根・ひき肉) きゅうり煮 もやし煮
	24	月	7倍粥 もやしのみそ汁 白身魚煮 ほうれん草と人参煮	5倍粥 もやしのみそ汁 白身魚煮 ほうれん草と人参煮	3倍粥 もやしのみそ汁 白身魚照り焼き ほうれん草と人参煮
11	25	火	7倍粥 キャベツみそ汁 玉ねぎとしらす煮 さつま芋煮	5倍粥 キャベツみそ汁 玉ねぎとしらす煮 さつま芋煮	3倍粥 キャベツみそ汁 玉ねぎとしらす煮 さつま芋煮
12	26	水	7倍粥 もやしのスープ 白身魚煮 ピーマンと玉葱煮	5倍粥 もやしのスープ 白身魚煮 ピーマンと玉葱煮	3倍粥 もやしのスープ 白身魚のパン粉焼き ピーマンと玉葱煮
13	27	木	7倍粥 大根のみそ汁 ささみと人参煮 南瓜煮	5倍粥 大根のみそ汁 ささみと人参煮 南瓜煮	3倍粥 大根のみそ汁 鶏ひき肉と人参ソテー 南瓜煮
14	28	金	煮込みうどん(ひき肉・ほうれん草) じゃが芋煮 玉ねぎ煮	煮込みうどん(ひき肉・ほうれん草) じゃが芋煮 玉ねぎ煮	煮込みうどん(ひき肉・ほうれん草) じゃが芋煮 玉ねぎ煮
1	5/28	土	にゅうめん(キャベツ・人参) 豆腐とピーマン煮 玉葱煮	にゅうめん(キャベツ・人参) 豆腐とピーマン煮 玉葱煮	にゅうめん(キャベツ・人参) 豆腐とピーマン煮 玉葱煮
3	17/31	月	7倍粥 みつばのみそ汁 ささみあんかけ 胡瓜煮	5倍粥 みつばのみそ汁 ささみあんかけ 胡瓜煮	3倍粥 みつばのみそ汁 鶏肉団子あんかけ 胡瓜煮
4	18	火	7倍粥 もやしスープ 南瓜のそぼろ煮 アスパラと人参煮	5倍粥 もやしスープ 南瓜のそぼろ煮 アスパラと人参煮	3倍粥 もやしスープ 南瓜のそぼろ煮 アスパラと人参煮
19	☆	水	7倍粥 人参スープ ささみあん煮 胡瓜とキャベツ煮	5倍粥 人参スープ ささみあん煮 胡瓜とキャベツ煮	3倍粥 ②人参スープ 鶏肉団子のあん煮 胡瓜とキャベツ煮

日付	曜	午後食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
5	19	水	煮込みうどん(玉葱) アスパラのそぼろ煮 ジャが芋煮	煮込みうどん(玉葱) アスパラのそぼろ煮 ジャが芋煮	煮込みうどん(玉葱) アスパラのそぼろ煮 ジャが芋煮
6	20	木	7倍粥 大根スープ ささみと人参煮 もやしと小松菜煮	5倍粥 大根スープ ささみと人参煮 もやしと小松菜煮	3倍粥 大根スープ 鶏ひき肉と人参煮 もやしと小松菜煮
7	21	金	7倍粥 キャベツのスープ ひき肉とじゃが芋煮 胡瓜煮	5倍粥 キャベツのスープ ひき肉とじゃが芋煮 胡瓜とコーン煮	3倍粥 キャベツのスープ ひき肉とじゃが芋煮 胡瓜とコーン煮
8	22	土	7倍粥 豆腐と麩のスープ 白身魚みそ煮 ほうれん草と人参煮	7倍粥 豆腐と麩のスープ 白身魚みそ煮 ほうれん草と人参煮	3倍粥 豆腐と麩のスープ 白身魚みそ焼き ほうれん草と人参煮
	24	月	7倍粥 玉葱のみそ汁 ささみあん さつま芋煮	5倍粥 玉葱のみそ汁 ささみあん さつま芋煮	3倍粥 玉葱のみそ汁 鶏肉団子のあん さつま芋煮
11	25	火	にゅうめん(玉ねぎ) 人参とそぼろ煮 キャベツ煮	にゅうめん(玉ねぎ) 人参とそぼろ煮 キャベツ煮	にゅうめん(玉ねぎ) 人参とそぼろ煮 キャベツソテー
12	26	水	7倍粥 チンゲン菜スープ 豆腐煮 玉ねぎ煮	5倍粥 チンゲン菜スープ 豆腐煮 玉ねぎとコーン煮	3倍粥 チンゲン菜スープ 豆腐煮 玉ねぎとコーン炒め
13	27	木	7倍粥 人参スープ 白身魚煮 キャベツといんげん煮	5倍粥 人参スープ 白身魚煮 キャベツといんげん煮	3倍粥 人参スープ 白身魚煮 キャベツといんげん煮
14	28	金	7倍粥 ジャが芋スープ 小松菜としらす煮 大根煮	5倍粥 ジャが芋スープ 小松菜としらす煮 大根煮	3倍粥 ジャが芋スープ 小松菜としらすソテー 大根煮
1	15/29	土	7倍粥 豆腐と麩のスープ 白身魚煮 白菜と人参煮	5倍粥 豆腐と麩のスープ 白身魚煮 白菜と人参煮	3倍粥 豆腐と麩のスープ 白身魚照り焼き 白菜と人参煮
3	17/31	月	7倍粥 チンゲン菜スープ しらすと人参煮 キャベツともやし煮	5倍粥 チンゲン菜スープ しらすと人参煮 キャベツともやし煮	3倍粥 チンゲン菜スープ しらすと人参煮 キャベツともやし煮
4	18	火	7倍粥 かぶのみそ汁 ささみあん 胡瓜煮	5倍粥 かぶのみそ汁 ささみあん 胡瓜煮	3倍粥 かぶのみそ汁 鶏肉団子のあん 胡瓜煮

材料の都合により献立を変更することがございます。



日付	曜	主な材料					
		午前おやつ	午前食	午後食	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
5	水	①ビスケット	①ジャムサンド ②ポトフ ④大豆のソテー ⑤フルーツ	①えびピラフ軟飯 ②大根スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・米 じゃが芋 ジャム バター	ウィンナー えび 大豆	かぶ・人参・玉葱 ほうれん草 もやし・ピーマン
6	20 木	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③さばのおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①きなこ揚げパン風 ②玉ねぎスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 バターロール 片栗粉	鯖 きなこ	大根 チンゲン菜・人参 キャバツ わかめ・なめこ
7	21 金	⑥牛乳	①ゆかりご飯(軟飯) ②みそ汁(じゃが芋・いんげん) ③鶏の照り焼き ④ブロッコリーソテー⑤フルーツ	①チーズ蒸しパン ②キャバツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ベーコン	ゆかり・玉ねぎ ブロッコリー・人参 キャバツ・いんげん
8	22 土	①クラッカー	①カレーうどん ③ナムル ⑤フルーツ	①ふかし芋 ②魅のスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん 片栗粉 さつま芋 ごま油	豚肉	人参・玉葱・長葱 万能ねぎ もやし・胡瓜
	24 月	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鱈の蒲焼き ④ほうれん草の千草和え ⑤フルーツ	①ピザトースト ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・食パン 油	鱈・油揚げ チーズ ウィンナー	ほうれん草・キャバツ 人参・ピーマン たまねぎ
11	25 火	①マンナ	①軟飯 ②みそ汁(さつま芋・キャバツ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②玉ねぎスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	豚肉・牛乳	人参・筍 玉ねぎ・キャバツ ピーマン・みかん缶 トマト・桃缶
12	26 水	①クラッカー	①軟飯 ②清汁(もやし・チンゲン菜) ③鮭パン粉焼き ④コールスロー ⑤フルーツ	①ナポリタン ②チンゲン菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 パン粉 スパゲティ 小麦粉	鮭 豚ひき肉 牛乳	人参・コーン 玉ねぎ・キャバツ ピーマン チンゲン菜・もやし
13	27 木	①ビスケット	①ピビンバ丼(軟飯) ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①黒糖むしぼん ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 蒸しパンミックス エッグクアマヨネーズ	豚肉・牛乳	大根・しめじ 人参・もやし 南瓜・にら 胡瓜・レーズン
14	28 金	⑥牛乳	①冷やしきつねうどん ③じゃが芋とマヨコーン焼き ⑤フルーツ	①鮭寿司おにぎり軟飯 ②じゃが芋スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん じゃが芋 エッグクアマヨネーズ 米・油	ベーコン・油揚げ かまぼこ 鮭	きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草 長葱・コーン
1	15/29 土	①クラッカー	①塩ラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①かやくおにぎり軟飯 ②魅のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 米・油	豚肉・厚揚げ 鶏ひき肉	キャバツ・人参 にら・もやし・長葱 玉ねぎ・ピーマン 三つ葉・ごぼう
3	17/31 月	①マンナ	①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉チーズ焼き ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①マフィン ②チンゲン菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・春雨 片栗粉 マフィンの素 油	鶏肉 チーズ	みつば・玉ねぎ 人参・キャバツ ブロッコリー
4	18 火	⑥牛乳	①夏野菜カレー(軟飯) ②スープ(にら・もやし) ④アスパラソテー ⑤フルーツ	①フルーチェ ②かぶのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米・油	豚肉 フルーチェ 牛乳	玉ねぎ・人参・なす ピーマン・南瓜・コーン にら・もやし・キャバツ ミカン缶アスパラガス

## ★ 誕生日会 ★

19	水	⑥牛乳	①ミックスサンド ②スープ(キャバツ・人参) ③唐揚げ ④トマトサラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・油 ケーキ・ジャム エッグクアマヨネーズ 片栗粉	鶏肉・ハム 牛乳 ホイップクリーム	コーン・トマト キャバツ・玉葱 胡瓜・人参
----	---	-----	--	----------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------------------------