



# 令和 4年 8月 離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期	
1	15/29	月	①粥ペースト ③南瓜のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③人参のマッシュ
2	16/30	火	①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ	②南瓜のポターージュ ③大根のマッシュ
3	17/30	水	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②キャベツのポターージュ ③じゃが芋のマッシュ
4	18	木	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②小松菜のポターージュ ③南瓜のマッシュ
5	19	金	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③じゃがいものマッシュ
6	20	土	①粥ペースト ③南瓜のマッシュ	②さつま芋のポターージュ ③キャベツのマッシュ
8	22	月	①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ	②人参のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
9	23	火	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②小松菜のポターージュ ③玉ねぎのマッシュ
10	24	水	①粥ペースト ③キャベツのマッシュ	②さつま芋のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
	25	木	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②大根のポターージュ ③玉ねぎのマッシュ
12	26	金	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②じゃが芋のポターージュ ③南瓜のマッシュ
13	27	土	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②ほうれん草のポターージュ ③人参のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29	月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす煮 ④きゅうりときゃべつ煮	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす煮 ④きゅうりときゃべつ煮
2	16/30	火	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏ささみと人参煮 ④大根とトマト煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏ささみと人参煮 ④大根とトマト煮
3	17/31	水	①7倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス煮 ④大根と人参煮	①5倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス煮 ④大根と人参煮
4	18	木	①7倍粥 ②さつまいのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参煮 ④とまとときゅうり煮	①5倍粥 ②さつまいのみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参煮 ④とまとときゅうり煮
5	19	金	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイの青海苔煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイの青海苔煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮
6	20	土	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャベツ煮 ④かぼちゃ煮	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャベツ煮 ④かぼちゃ煮
8	22	月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③豆腐と玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③豆腐と玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮
9	23	火	①7倍粥 ②もやしのスープ ③鮭とほうれん草煮 ④ひじきと人参の煮物	①5倍粥 ②もやしのスープ ③鮭とほうれん草煮 ④ひじきと人参の煮物
10	24	水	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④トマトときゅうり煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④トマトときゅうり煮
	25	木	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらのほうれん草あんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらのほうれん草あんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮
12	26	金	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツと鶏ささみと人参煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツと鶏ささみと人参煮 ④南瓜煮
13	27	土	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス煮 ④人参煮	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス煮 ④人参煮

完了食まで卵・牛乳・乳製品は使用しません。

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29 月	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根と鶏ささみ煮 ④小松菜と人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根と鶏ささみ煮 ④小松菜と人参煮
2	16/30 火	①7倍粥 ②キャベツスープ ③たらと人参の煮魚 ④南瓜ともやし煮	①5倍粥 ②キャベツスープ ③たらと人参の煮魚 ④南瓜ともやし煮
3	17/31 水	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
4	18 木	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらす煮④もやしと人参煮
5	19 金	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひきと大根煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひきと大根煮 ④さつま芋煮
6	20 土	①7倍粥 ②大根のスープ ③カレイの人参あんかけ煮 ④もやしとほうれん草煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③カレイの人参あんかけ煮 ④もやしとほうれん草煮
8	22 月	①7倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜煮
9	23 火	①7倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参の煮 ④じゃが芋煮
10	24 水	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれいの青海苔煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれいの青海苔煮 ④キャベツと人参煮
	25 木	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮
12	26 金	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐のほうれん草煮 ④じゃが芋煮
13	27 土	①7倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈と大根煮 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈と大根煮 ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



# 令和 4年 8月離乳食献立表 後期食



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
1	15/29 月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③じゃが芋としらす炒め煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③大根のそぼろ炒め煮 ④小松菜と人参煮
2	16/30 火	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみの人参あん ④胡瓜とトマト煮	①3倍粥 ②キャベツスープ ③たらのきな粉焼き ④南瓜ともやし煮
3	17/31 水	①3倍粥 ②南瓜のスープ ③ほうれん草とシラス炒め④大根と人参煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
4	18 木	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみと玉ねぎ人参炒め ④とまとときゅうり煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋としらすのおやき④もやしと人参煮
5	19 金	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③カレイ煮の人参炒めのあんかけ ④ほうれん草と玉ねぎソテー	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③鶏肉の磯部焼き④さつま芋の茶巾しぼり
6	20 土	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③鶏ひきとキャベツ炒め ④かぼちゃ煮	①3倍粥 ②大根のスープ ③かれいのみそ焼き④もやしとほうれん草煮
8	22 月	①煮込みうどん (ほうれん草・人参) ③豆腐のほうれん草あんかけ④キャベツと人参の煮物	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③たらと人参煮 ④もやしと小松菜炒め煮
9	23 火	①3倍粥 ②もやしのスープ ③鮭の青海苔焼き④ひじきと人参の煮物	①3倍粥 ②大根のスープ ③豆腐と人参の炒め煮 ④じゃが芋煮
10	24 水	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参の炒め煮 ④トマトときゅうり煮	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれいのきなこ焼き④キャベツと人参煮
11	25 木	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③焼き鮭の人参あんかけ ④玉ねぎと人参煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜のきなこ焼き
12	26 金	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみと人参炒め煮 ④南瓜煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭と豆腐のほうれん草煮④じゃが芋のおやき
13	27 土	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋とシラス炒め煮④人参煮	①3倍粥 ②じゃが芋スープ ③鱈のあおのり焼き ④もやしと人参煮



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	月	星のパフ ①わかめ軟飯②みそ汁(じゃが芋・さぬさや) ③鮭のマヨネーズ焼き ④海藻サラダ ⑤フルーツ	チーズクッキー 牛乳	米・小麦粉 じゃが芋・油 エッグケアマヨネーズ バター	鮭 みそ チーズ 牛乳	きぬさや・わかめ トマト・きゅうり 玉ねぎ 炊き込みわかめ
2	16/30	火	ミレービスケット ①冷やしきつねうどん ②じゃが芋とマヨコーン焼き ⑤フルーツ	鮭ずしのおにぎり (軟飯) 牛乳	うどん・油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米	油揚げ ちゃんぽんかまぼこ ベーコン 鮭・牛乳	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ コーン きゅうり
3	17	水	小魚と昆布 ①レーズンロール ②ミネストローネ ③鶏のママレード焼き④ブロッコリー ⑤フルーツ	ツナピラフ (軟飯) 牛乳	レーズンロール 米・油 マカロニ	ベーコン 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン ピーマン・トマト缶 ママレードジャム
4	18	木	牛乳 ①軟飯 ②みそ汁(さつま芋・キャベツ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	焼きとうもろこし 牛乳	米・油 片栗粉 さつま芋	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ・たけのこ ピーマン・人参 玉ねぎ・トマト とうもろこし
5	19	金	ハビースティック ①軟飯 ②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鯖の胡麻焼き ④ほうれん草の千草和え ⑤フルーツ	ピザトースト 牛乳	米 食パン マーガリン 油・ごま	油揚げ・豆腐 鯖・ツナ みそ・チーズ 牛乳	わかめ・ほうれん草 人参・きやべつ 玉ねぎ ピーマン
6	20	土	牛乳 ①カレーうどん ③ナムル ⑤フルーツ	フライドポテト風 牛乳	うどん 油・片栗粉 じゃが芋 ごま油	豚肉 牛乳	玉ねぎ・きゅうり 人参・万能ねぎ 長ねぎ・カレールー もやし
8	22	月	星のパフ ①ピピンパ弁(軟飯) ②スープ(大根・しめじ) ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	蒸しパン 牛乳	米・油・スパゲティ 調味パンミックス・ごま油 かつお・キミックス エッグケアマヨネーズ	豚肉 牛乳 みそ	もやし・人参 にら・大根 しめじ・キャベツ きゅうり
9	23	火	ミレービスケット ①軟飯 ②みそ汁(もやし・チンゲン菜) ③鮭パン粉焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	スパゲティナポリタン 牛乳	米・油 パン粉・小麦粉 スパゲティ ごま油	鮭・みそ 高野豆腐 豚肉 牛乳	チンゲン菜・もやし ひじき・人参 玉ねぎ・ピーマン トマトピューレ
10	24	水	小魚と昆布 ①夏野菜カレー(軟飯) ②スープ(わかめ・春雨) ④パンパンジー ⑤フルーツ	フルーツゼリー 牛乳	米・油 春雨 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・人参・なす・もやし ピーマン・南瓜・みかん缶 わかめ・きやべつ・葱天・カレールー きゅうり・オレンジジュース
	25	木	牛乳 ①軟飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③鯖のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	きなこ揚げパン風 牛乳	米・油 バターロール 片栗粉	鯖 きなこ みそ 牛乳	大根 チンゲン菜・人参 キャベツ わかめ・なめこ
12	26	金	ハビースティック ①軟飯 ②清まし汁(長ねぎ・麩) ③タンドリーチキン ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	マフィン 牛乳	米・油 麩 マフィンの素	鶏肉 ヨーグルト 焼き竹輪 牛乳	長ねぎ・切干大根 人参・つきこん きぬさや カレー粉
13	27	土	牛乳 ①塩ラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	かやくおにぎり (軟飯) 牛乳	中華麺 米 ごま油	豚肉 鶏肉 厚揚げ 牛乳	キャベツ・人参 にら・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン 三つ葉・ごぼう

## ★ おたのしみ ★

31	お楽しみ献立	水	ヨーグルト ①クロワッサン ②パンプキンスープ ③唐揚げ風 ④トマトつきポテトサラダ ⑤フルーツ	お楽しみケーキ 牛乳	クロワッサン・バター かつお・キミックス じゃが芋・片栗粉 エッグケアマヨネーズ	鶏肉 卵・生クリーム パンプキンスープの素 牛乳	コーン・トマト 玉ねぎ・桃缶 きゅうり・人参 ゼリーの素
----	--------	---	--	---------------	---	-----------------------------------	---------------------------------------