



日付	曜	午 前 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
10	24	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏レバー煮 ④きなこ人参煮
1	31	水	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③じゃが芋のそぼろあんかけ ④キャベツともやし煮
2	16	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯②じゃが芋のみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④ブロッコリーソテー
3	17	金	①5分がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①全がゆ ②大根のすまし汁 ③白身魚の味噌煮 ④チンゲン菜とコーン煮	①軟飯 ②大根とわかめのすまし汁 ③白身魚の胡麻味噌焼き ④チンゲンとコーン菜ソテー
4	18	土	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉とほうれん草ソテー ④人参ソテー
6	20	月	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(しらす・ほうれん草) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮
7	21	火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮④胡瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚磯辺焼き ④きゅうりサラダ
8	30	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③鶏そぼろとなす煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③鶏そぼろとなす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③鶏レバーとなす煮 ④南瓜煮
9	23	木	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・コーン) ②キャベツのスープ ③じゃが芋バターソテー
	25	土	①5分がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏ひきとじゃが芋煮 ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のすまし汁 ③鶏レバーとじゃが芋煮 ④人参煮
13	27	月	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリー煮	①あんかけにゅうめん(鶏ひき肉・玉ねぎ) ②白菜のすまし汁 ③ブロッコリーソテー
14	28	火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④もやしと人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④もやしと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④もやしと人参煮
15	29	水	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏レバー煮 ④きなこ人参煮

22	☆	水	①人参5分がゆ ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①人参全がゆ ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮	①人参軟飯 ②コーンスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④キャベツ煮
----	---	---	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------



日付	曜	午 後 食			
		中期前半食	中期後半食	後期食	
10	24	火	①5分がゆ ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のすまし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④南瓜煮
1	31	水	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(人参) ②しらすとじゃが芋煮 ③胡瓜サラダ
2	16	木	①パンがゆ ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①パン粥 ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①トースト ②いんげんのスープ ③豆腐のバター焼き ④じゃが芋と人参煮
3	17	金	①パン粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①パン粥 ②キャベツのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④胡瓜煮	①チーズトースト ②キャベツのスープ ③鶏レバーと人参煮 ④胡瓜煮
4	18	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④かぶと人参煮
6	20	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏そぼろのピーマンあん ④玉ねぎと人参ソテー
7	21	火	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②鶏ささみ煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②鶏ささみ煮 ③さつま芋煮	①にゅうめん(しらす・キャベツ) ②鶏ささみソテー ③さつま芋煮
8	30	水	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮つけ ④人参煮	①パン粥 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の煮つけ ④人参煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚のムニエル ④きなこ人参煮
9	23	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラ煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラ煮	①青海苔軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④アスパラソテー
	25	土	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚のフライ ④胡瓜ごま煮
13	27	月	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の煮つけ ③いんげん煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の煮つけ ③いんげん煮	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②白身魚の照り焼き ③いんげんソテー
14	28	火	①5分がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのすまし汁 ③豆腐のごま煮 ④じゃが芋と人参煮
15	29	水	①パンがゆ ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①パン粥 ②いんげんのスープ ③豆腐煮 ④じゃが芋と人参煮	①トースト ②いんげんのスープ ③豆腐のバター焼き ④じゃが芋と人参煮

22	☆	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③しらすあんかけ ④アスパラ煮
----	---	---	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------



平成30年8月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期	
10 24	金	①つぶし粥②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③胡瓜④大根
1 31	水・金	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
2 16	木	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
3 17	金	①つぶし粥②野菜スープ 胡瓜	野菜マッシュ ③さつま芋④人参
4 18	土	①つぶし粥②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③南瓜④玉ねぎ
6 20	月	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
7 21	火	①つぶし粥②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ③大根④人参
8 30	水・木	①つぶし粥②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③いんげん④キャベツ
9 23	木	①つぶし粥②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③じゃが芋④ブロッコリー
/ 25	土	①つぶし粥②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③大根④人参
13 27	月	①つぶし粥②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③さつま芋④もやし
14 28	火	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③じゃが芋④ブロッコリー
15 29	水	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
22 ☆	水	①つぶし粥②野菜スープ アスパラ	野菜マッシュ ③南瓜④人参





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	
1	31	水・金	①ヨーグルト	①ご飯②スープ(キャベツ・コーン) ③スペイン風オムレツ ④レタスと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ジャムサンド ③いんげんのスープ ④フルーツ	米 じゃが芋 油・いちごジャム 食パン	ヨーグルト 豚ひき肉・卵 チーズ 牛乳	キャベツ・コーン あさつき・玉ねぎ ピーマン・かぼちゃ 人参・レタス
2	16	木	①クラッカー	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスバゲティ ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 バター 油 スバゲティ	さば 味噌 牛乳 ハム	大根・わかめ・生姜 チンゲン菜・人参 コーン・キャベツ 玉葱・小松菜・のり
3	17	金	①牛乳	①ロールパン②スープ(もやし・コーン) ③鶏のピザ風焼き ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②五目ごはん ③人参のスープ ④フルーツ	ロールパン 油・こんにゃく 米	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ	もやし・コーン・小松菜 あさつき・玉葱 椎茸・人参 アスパラ・キャベツ・レタス
4	18	土	①牛乳	①冷やし中華 ②みそ汁(油揚げ・チンゲン菜) ③厚揚げのケチャップ炒め ④フルーツ	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり ③麩のみそ汁 ④フルーツ	中華めん ごま油 油 米	えび・牛乳 豆腐・かつお節 油揚げ 厚揚げ	わかめ・きゅうり プチトマト・チンゲン菜 人参・玉葱・ピーマン 梅・のり
6	20	月	①ヨーグルト	①ご飯②みそ汁(麩・みつば) ③豚肉と大根の煮物 ④きゅうりの梅和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米 ホットケーキミックス 油 麩	ヨーグルト 味噌・卵 豚肉 牛乳	みつば 大根・あさつき きゅうり・わかめ キャベツ・梅
7	21	火	①ビスケット	①ご飯②スープ(小松菜・えのき) ③鶏肉マーマレード焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①リンゴジュース ②フレンチトースト ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・食パン じゃが芋 油・ごま マーマレード	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ・きゅうり もやし・人参 コーン・小松菜 玉葱・えのき
8	30	水・木	①牛乳	①冷やしたぬきうどん ②粉ふき芋 ③冷やしトマト ④フルーツ	①牛乳 ②中華おこわ ③茄子のみそ汁 ④フルーツ	うどん ごま油・油 つきこん・じゃが芋 もち米・米	牛乳 天かす 鶏ひき肉	わかめ・人参・椎茸 きゅうり トマト あさつき
9	23	木	①牛乳	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油・マカロニ ビーフン	牛乳 豚肉 ハム	もやし・わかめ 玉葱・人参・いんげん きゅうり・キャベツ ピーマン
10	24	金	①ソフトせんべい	①トマトミルクカレー ②スープ(にら・もやし) ③キャベツとえびのサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②焼きとうもろこし ③キャベツの清汁 ④フルーツ	米 じゃが芋 油 ごま・ごま油	牛乳 えび 豚ひき肉	玉葱・人参 トマト・コーン にら・もやし キャベツ・きゅうり
	25	土	①牛乳	①スバゲティミートソース ②スープ(キャベツ・えのき) ③コーンサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②昆布のおにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	スバゲティ 米 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉葱・人参・キャベツ ピーマン・えのき コーン・パセリ きゅうり・昆布・のり
13	27	月	①牛乳	①ご飯②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④春雨のナムル ④フルーツ	①牛乳 ②青海苔クッキー ③麩のスープ ④フルーツ	米 片栗粉・バター 油・ごま油 春雨・小麦粉	味噌 牛乳 鶏肉	わかめ・長ねぎ 玉葱・人参 あさつき・青海苔 きゅうり・もやし
14	28	火	①牛乳	①ご飯・②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③カレーの磯辺焼き ④キャベツと枝豆のサラダ ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②ホットドッグ ③玉ねぎとわかめのみそ汁 ④フルーツ	米 油 ロールパン	味噌・飲むヨーグルト カレイ 枝豆 ウインナー	玉葱・しめじ 青のり・キャベツ 人参・きゅうり コーン
15	29	水	①牛乳	①ピビンバ丼 ②清汁(オクラ・わかめ) ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ ③人参のスープ ④フルーツ	米 ごま油 油 バター	牛乳 豚ひき肉 味噌 ツナ・卵	もやし・人参・ほうれん草 オクラ・わかめ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・レモン果汁

## ★ 誕生日会 ★

23	水	①牛乳	①卵サンド②スープ(玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②パフェ ③コーンスープ ④フルーツ	食パン・マーガリン 片栗粉・油 アレルギー用マヨネーズ クレープ	牛乳 鶏肉 卵	人参・玉ねぎ パセリ・コーン きゅうり 生姜・トマト
----	---	-----	--	---------------------------------------	---	---------------	-------------------------------------