

令和4年8月離乳後期食献立表

日付		曜	午前食	午後食
			後期食	
1	15/29	月	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜とさつま芋煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③しらすと人参煮 ④キャベツともやし炒め
2	16/30	火	①軟飯 ②人参のスープ ③ささみあん④ブロッコリーとキャベツ煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮
3	17/31	水	①軟飯 ②もやしのスープ ③南瓜と挽き肉あん ④胡瓜とピーマン煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③豆腐煮 ④じゃが芋とアスパラ煮
4	18	木	①トースト ②かぶのスープ ③大豆煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④人参と小松菜煮
5	19	金	①軟飯 ②大根スープ ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③じゃが芋と挽き肉あん ④胡瓜とコーン炒め
6	20	土	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③しらすとさつま芋煮 ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚みそ焼き ④ほうれん草と人参煮
8	22	月	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚の照り焼き ④ほうれん草と人参煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③ささみあん ④さつま芋といんげん煮
9	23	火	①軟飯 ②いんげんのスープ ③ささみあん ④ピーマンと玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮
10	24	水	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白魚のパン粉焼き ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④ピーマンとアスパラ煮
	25	木	①にゅうめん(ほうれん草) ③じゃが芋としらす煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん炒め
12	26	金	①軟飯 ②いんげんのスープ ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮	①トースト ②じゃが芋のみそ汁 ③小松菜としらす炒め ④大根煮
13	27	土	①にゅうめん(もやし) ③豆腐煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚照り焼き ④白菜と人参煮

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	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	マンナ ①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鯖のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①りんごのフルーチェ ②じゃが芋のみそ汁 ③クラッカー⑤フルーツ ⑥オレンジジュース	米・さつま芋 片栗粉・じゃが芋 フルーチェ 油・クラッカー	さば 牛乳 みそ	玉ねぎ・りんご 人参・キャベツ チンゲン菜 大根おろし
2	16/30	火	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ) ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①マフィン ②かぶのみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	米・油 マフィンの素 片栗粉	みそ・牛乳 鶏肉 ツナ	しょうが・にんにく レモン・ブロッコリー キャベツ・人参 わかめ・なめこ・かぶ
3	17/31	水	クラッカー ①もぐちゃんの夏野菜カレー ②スープ(にら・もやし) ④トマトサラダ ⑤フルーツ	①プリン ②玉ねぎのみそ汁 ③クラッカー⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 カレールー プリンの素 クラッカー	鶏肉 牛乳 チーズ ホイップ	玉ねぎ・人参・なす 南瓜・キャベツ コーン・トマト にら・もやし・胡瓜
4		木	牛乳 ①ジャムサンド ②ポトフ ③大豆のソテー ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②大根のみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	食パン・米 じゃが芋 ジャム 油・バター	ウィンナー ツナ・牛乳 ベーコン 大豆	かぶ・人参・玉ねぎ ほうれん草 もやし・ピーマン 大根
5	19	金	牛乳 ①ビビンバ丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①チーズクッキー ②キャベツのみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	米・ごま油 エッグケア 小麦粉・油 バター・ごま	豚肉・みそ 粉チーズ 牛乳	もやし・人参・にら 大根・しめじ 南瓜・胡瓜 キャベツ
6	20	土	クラッカー ①カレーうどん ④ナムル ⑤フルーツ	①ふかし芋 ②麩のみそ汁 ③フルーツ ⑥りんごジュース	うどん・ごま ごま油・片栗粉 カレールー さつま芋・麩	豚肉	人参・玉ねぎ 万能ねぎ もやし・胡瓜
8	22	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③(彩りメニュー) 鯖の梅醤ソース風 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①南瓜蒸しパン ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	米 片栗粉 油 蒸しパンミックス	鯖・油揚げ みそ 牛乳	わかめ・キャベツ 人参・ほうれん草 玉ねぎ・梅・トマト 南瓜・胡瓜・大根
9	23	火	牛乳 ①ご飯 ②漬汁(春雨・みつば) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②みつばのみそ汁 ③クラッカー⑥フルーツ ⑥牛乳	片栗粉・クラッカー イナアガー・油 マカロニ・春雨 エッグケア・米	豚肉・みそ 牛乳	みつば・ピーマン キャベツ・人参 長ねぎ・胡瓜・コーン みかん缶・白桃缶
10	24	水	ヨーグルト ①ごましおご飯 ②みそ汁(もやし・チンゲン菜) ③燗製豆腐 ④竹輪とキャベツの和え物 ⑤フルーツ	①ナポリタン ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	米・ごま 油 エッグケア スパゲッティ	豆腐・豚肉 ちくわ・卵 ウィンナー みそ・牛乳	もやし・チンゲン菜 人参・いんげん キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・ピーマン
	25	木	リンゴジュース ①冷しきつねうどん ③じゃが芋とマヨコーン焼き ⑤フルーツ	①じゃこチャーハン ②キャベツのみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	米・うどん じゃが芋 エッグケア 油・ごま油	油揚げ ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳・かまぼこ	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・コーン 人参・ピーマン キャベツ
12	26	金	牛乳 ①ゆかりごはん ②みそ汁(じゃが芋・いんげん) ③鶏の照り焼き ④ブロッコリーのソテー⑤フルーツ	①チーズトースト ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・ごま 食パン	鶏肉 みそ・牛乳 チーズ ベーコン	ゆかり・いんげん ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ
13	27	土	クラッカー ①塩ラーメン ③厚揚げと野菜炒め ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②麩のみそ汁 ③フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺 米・油 ごま油 片栗粉・麩	豚肉・厚揚げ ツナ	キャベツ・人参 もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン キャベツ・にら

★お誕生日会★

18		木	牛乳 ①ピラフ ②スープ(キャベツ・えのき) ③ひまわりハンバーグ ④人参サラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ②クッキー ③フルーツ ⑥牛乳	米・ケーキ・油 小麦粉・ココア バター パン粉	豚肉・ベーコン ホイップ チーズ・牛乳	キャベツ・人参・えのき ブロッコリー・ピーマン レーズン・コーン 南瓜・玉ねぎ・胡瓜
----	--	---	--	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------	---

材料の都合により献立を変更する場合がございます。