

令和5年8月離乳食献立表 No.1

日付	曜	初期食	
1	15/29	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 ③ブロッコリー ④キャベツ
2	16/30	水	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 ③人参 ④白菜
3	17/31	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 ③胡瓜 ④キャベツ
4	18	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 ③南瓜 ④胡瓜
5	19	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 ③玉ねぎ ④もやし
7	21	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 南瓜 ③小松菜 ④人参
8	22	火	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし ③ピーマン ④玉ねぎ
9	23	水	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 ③キャベツ ④胡瓜
10	24	木	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草 ③ピーマン ④じゃが芋
11	25	金	①つぶし粥 ②野菜スープ いんげん ③ブロッコリー ④人参
12	26	土	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし ③キャベツ ④さつま芋
14	28	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ ③さつま芋 ④チンゲン菜

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和5年8月離乳食献立表 No. 2

日付	曜	午前食		
		中期前半食	中期後半食	後期食
1	15/29	火	①5分がゆ 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全がゆ 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
2	16/30	水	①5分がゆ ②ほうれん草のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④人参と白菜煮	①全がゆ ②ほうれん草のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④人参と白菜煮
3	17/31	木	①パンがゆ ②人参スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①食パン ②人参スープ ③白身魚煮 ④胡瓜とキャベツ煮
4	18	金	①5分がゆ ②大根スープ ③白身魚煮 ④南瓜と胡瓜煮	①全がゆ ②大根スープ ③白身魚煮 ④南瓜と胡瓜煮
5	19	土	①煮込みうどん（大根） ③大豆と玉ねぎ煮 ④もやし煮	①煮込みうどん（大根） ③大豆と玉ねぎ煮 ④もやし煮
7	21	月	①5分がゆ ②南瓜のスープ ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②南瓜のスープ ③白身魚煮 ④小松菜と人参煮
8	22	火	①5分がゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④ピーマンと玉ねぎ煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④ピーマンと玉ねぎ煮
9	23	水	①5分がゆ ②チンゲン菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③じゃが芋とひき肉あん ④キャベツと胡瓜煮
10	24	木	①煮込みうどん（ほうれん草） ③ピーマンとしらす煮 ⑤じゃが芋煮	①煮込みうどん（ほうれん草） ③ピーマンとしらす煮 ⑤じゃが芋煮
12	25	金	①5分がゆ 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全がゆ 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
	26	土	①にゅうめん（もやし） ③キャベツとしらす煮 ④さつま芋煮	①にゅうめん（もやし） ③キャベツとしらす煮 ④さつま芋煮
14	28	月	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋とチンゲン菜煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋とチンゲン菜煮

日付	曜	午後食		
		中期前半食	中期後半食	後期食
1	15/29	火	①5分がゆ ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①全がゆ ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮
			①全がゆ ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とコーン炒め
2	16/30	水	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮
			①煮込みうどん(玉ねぎ) ③アスパラとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③アスパラとしらす炒め ④じゃが芋煮
3	17/31	木	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④人参と小松菜煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④人参と小松菜煮
			①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④人参と小松菜煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④人参と小松菜炒め
4	18	金	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④もやしとコーン煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④もやしとコーン煮
			①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④もやしとコーン煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③じゃが芋とひき肉あん ④もやしとコーン炒め
5	19	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚みそ煮 ④ほうれん草と人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚みそ煮 ④ほうれん草と人参煮
			①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚みそ煮 ④ほうれん草と人参煮	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
7	21	月	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	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
			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	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
8	22	火	①5分がゆ ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮
			①5分がゆ ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	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
9	23	水	①パンがゆ ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎとアスパラ煮	①食パン ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎとアスパラ煮
			①パンがゆ ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎとアスパラ煮	①トースト ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎとアスパラ煮
10	24	木	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮
			①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	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
25	25	金	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③小松菜としらす煮 ④大根煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③小松菜としらす煮 ④大根煮
			①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③小松菜としらす煮 ④大根煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③小松菜としらす炒め ④大根煮
12	26	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮
			①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚照り焼き ④白菜と人参炒め
14	28	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③しらすと人参煮 ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③しらすと人参煮 ④キャベツともやし煮
			①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③しらすと人参煮 ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③しらすと人参煮 ④キャベツともやし炒め

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	火	クラッカー	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お昼のココアラスク ②かぶのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 麩 片栗粉 バター	みそ・牛乳 ココアパウダー 鶏肉 ツナ	生姜・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	
2	16/30	水	マンナ	①とうもろこしご飯 ②みそ汁(油揚げ・長ねぎ) ③肉じゃが ④野菜のごま和え ⑤フルーツ	①りんごのケーキ ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 じゃが芋 ごま 米粉のパンケーキミックス	豚肉・油揚げ みそ・牛乳 豆乳	コーン・長ねぎ・人参 玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・白菜 りんご	
3	31	木	牛乳	①もぐちんの夏野菜カレー 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大根のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 カレールウ プリンの素	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ・人参・なす 南瓜・キャベツ・胡瓜 コーン・トマト にら・もやし・大根	
4	18	金	りんごジュース	①ビビンバ 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 ④牛乳	米・ごま油・油 エッグケア 小麦粉 バター	豚肉・みそ 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	
5	19	土	クラッカー	①けんちんうどん ③大豆とウィンナーのソテー ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②麩のみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	うどん・ごま ごま油 米 麩	豚肉・豆腐 ウィンナー 大豆 かつお節	人参・大根 万能ねぎ・ほうれん草 もやし 椎茸	
7	21	月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁(万能ねぎ・わかめ) ③麩の蒲焼き ④納豆和え 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 ④牛乳	米 小麦粉 油 蒸しパンミックス	麩・納豆 みそ 牛乳	万能ねぎ・わかめ 小松菜・人参・もやし 南瓜 玉ねぎ	
8	22	火	牛乳	①ご飯 ②豚汁(もやし・みつば) ③豚肉とピーマンのみそ炒め ④ピーマンサラダ ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②みつばのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油・片栗粉 イナアガー ピーマン エッグケア	豚肉・みそ 牛乳	もやし・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	
9	23	水	クラッカー	①ごましおご飯 ②みそ汁(もやし・チンゲン菜) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④竹輪とキャベツの和え物⑤フルーツ	①ナポリタン ②人参のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・ごま・スバグティ 油・じゃが芋 エッグケア	厚揚げ・豚肉 竹輪・ウィンナー 牛乳 みそ	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	
10	24	木	牛乳	①大豆ミート夏野菜ジャージャーめん ③じゃが芋とツナのチーズ焼き 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 ④麦茶	生中華・ごま油 油・片栗粉 じゃが芋・米	豆ミンチ・豚肉 みそ・ツナ チーズ しらす	玉ねぎ・椎茸 にんにく・生姜・胡瓜 パプリカ・なす・人参 ピーマン・キャベツ	
11	25	金	ヨーグルト	①ゆかりご飯 ②みそ汁(じゃが芋・いんげん) ③★煮合い ④ブロッコリーのソテー⑤フルーツ	①ひまわり豆乳あんみつ ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	ごま・米・じゃが芋 油・しらたき イナアガー	みそ・鶏肉 油揚げ・かつお節 豆乳・こしあん 牛乳・オレンジジュース	ゆかりご飯の素 人参 みかん缶 いんげん	
12	26	土	クラッカー	①みそもやしラーメン ③ふかし芋 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 ④りんごジュース	中華麺 米・油 ごま油 さつま芋・麩	豚肉・みそ ツナ	キャベツ・人参 にら・もやし・長ねぎ 玉ねぎ・ピーマン コーン	
14	28	月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③麩のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①みかんのフルーチェ ②チンゲン菜のみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	米・さつま芋 片栗粉 フルーチェ 油	麩 牛乳 みそ	玉ねぎ 人参・キャベツ チンゲン菜 大根おろし・みかん缶	
★ お楽しみ給食 ★									
17		木	牛乳	①ミックスサンド ②スープ(キャベツ・コーン) ③ミートグラタン ④人参サラダ ⑤フルーツ	①お誕生日ケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	食パン・いちごジャム 横タルト・小麦粉・ココア エッグケア・油 バター・マカロニ	豚・豚肉 牛乳・ホイップ ホワイトソース チーズ	キャベツ・人参 胡瓜・コーン・玉ねぎ レーズン・パセリ	