



# 8月離乳食献立表



		昼 食						
8月	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳初期（5～6ヶ月）		午後3：00	
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から	
	献立		献立		献立			
1	水	全がゆ～軟飯 かぼちゃの味噌汁(薄味) がんとどき刻み トマト刻み	米 栗かぼちゃ 人参 木綿豆腐 ひじき トマト	全がゆ だし汁 野菜と豆腐の軟らか煮 トマト刻み	米 栗かぼちゃ 人参 木綿豆腐 トマト	10倍がゆ、だし汁 かぼちゃペースト 人参ペースト、豆腐ペースト トマトペースト	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト	芋がゆ 育児用ミルク
2	木	全がゆ～軟飯 スープ(薄味) 野菜と挽肉の軟らか煮 じゃが芋マッシュ	米 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 冬瓜 じゃが芋	全がゆ スープ(薄味) 野菜と挽肉の軟らか煮 じゃが芋マッシュ	米 鶏ひき肉 ほうれん草 人参 冬瓜 じゃが芋	10倍がゆ、だし汁 ほうれん草ペースト 人参ペースト、冬瓜ペースト じゃが芋ペースト	米 ほうれん草 人参 冬瓜 じゃが芋	味噌風味おじゃ 育児用ミルク
3	金	全がゆ～軟飯 豆腐の味噌汁(薄味) ゴーヤーチャンプルー刻み(薄味) ブロッコリー土佐和え刻み	米 豆腐 長葱 ゴーヤー 玉葱 人参 厚揚げ ブロッコリー	全がゆ だし汁 野菜のくたくた煮 ブロッコリー土佐和え刻み	米 豆腐 長葱 ゴーヤー 玉葱 人参 厚揚げ ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	米 豆腐 長葱 ゴーヤー 玉葱 人参 フロッコ リー	ミニホットケーキ 育児用ミルク
4	土	全がゆ～軟飯 鶏肉の照り焼き刻み スープ	米 鶏肉 人参 さやえんどう キャベツ 玉ねぎ	全がゆ ささみの柔らか煮 スープ	米 鶏肉 人参 さやえんどう キャベツ 玉ねぎ	10倍がゆ 野菜スープ	米 人参 さや えんどう キャ ベツ 玉ねぎ	
6	月	全がゆ～軟飯 小松菜の味噌汁(薄味) ポークチャップ(薄味) オクラとしらすとかぼちゃのサラダ	米 小松菜 玉葱 人参 豚肉 オクラ しらす かぼちゃ	全がゆ(シラスのせ) だし汁 鶏ささみと野菜の軟らか煮 オクラとかぼちゃ刻み	米 鶏ささみ 小松菜 玉葱 人参 オクラ しらす	10倍がゆ、だし汁 小松菜のペースト 玉葱ペースト、人参ペースト かぼちゃペースト	米 小松菜 玉葱 人参 かぼ ちゃ	野菜がゆ 育児用ミルク
7	火	オムライス(薄味) 野菜スープ パパイア切り刻み トマト刻み	米 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン キャベツ パパ イヤ トマト	全がゆ だし汁 ささみと野菜のくたくた煮	米 鶏ささみ 玉葱 人参 キャベツ トマ ト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト キャベツペースト	米 鶏ささみ 玉葱 人参 キャベツ	すりおろしりんご 育児用ミルク
8	水	全がゆ～軟飯 へちまの味噌汁 白身魚のソテー 切干大根の軟らか煮刻み	ごはん へちま 豆腐 キング 干切り大根 人 参	全がゆ、だし汁 白身魚の軟らか煮 野菜のくたくた煮刻み	ごはん へちま 豆腐 キング 干切り大根 人 参	10倍がゆ、だし汁 へちまペースト、人参ペースト 豆腐ペースト 白身魚ペースト	ごはん へちま 豆腐 キング 人参	野菜がゆ 育児用ミルク
9	木	全がゆ～軟飯 すまし汁 へちまの味噌煮刻み じゃが芋のスティック	米 グーヤー ゴーヤー 玉葱 人参 厚揚げ じゃが芋	全がゆ すまし汁 野菜と豆腐の軟らか煮 じゃが芋マッシュ	米 グーヤー 玉葱 人参 厚 揚げ じゃが芋	10倍がゆ 玉葱ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	米 玉葱 人参 厚揚げ じゃが 芋	マンナ 育児用ミルク
10	金	冷やし中華(麺短く) 白身魚の軟らか煮 バナナ刻み	中華麺 トマト きゅうり ほう れん草 白身魚 バナナ	全がゆ 白身魚の野菜の軟らか煮 トマト刻み バナナ刻み	米 ほうれん草 白身魚 トマト バナナ	10倍がゆ 白身魚のペースト ほうれん草ペースト トマトペースト、バナナペースト	米 ほうれん草 白身魚 トマト バナナ	プレーンヨーグル ト 育児用ミルク
11	土	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">山の日</span> 						
13	月	全がゆ～軟飯 スープ 野菜とひき肉の軟らか煮	米 合挽肉 か ぼちゃ 玉葱 人参 じゃが芋 へちま トマト なす キャベツ	全がゆ スープ 鶏ささみと野菜のくたくた煮	米 鶏ささみ かぼちゃ 玉葱 人参 じゃが芋 へちま トマト なす キャベツ	10倍がゆ、だし汁 かぼちゃペースト 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト	米 かぼちゃ 玉葱 人参 じゃが芋	バナナ 育児用ミルク
14	火	全がゆ～軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味)	米 じゃが芋 鶏肉 長葱 車 麩 キャベツ	全がゆ だし汁	米 じゃが芋 豆腐 キャベツ	10倍がゆ、だし汁 豆腐のペースト	米 じゃが芋 豆腐 キャベツ	すりおろしりんご

8月	昼 食						午後3:00 8ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
	鶏肉のねぎソース焼き 麩チャンブルー刻み	からし菜 玉葱 太もやし	豆腐と野菜のやわらか煮	からし菜 玉葱 太もやし	キャベツペースト、玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	豆腐 玉葱	育児用ミルク
15 水	そばの柔らかか煮 ひじきの白和え 野菜のくたくた煮	沖縄そば麺 豚 バラ肉 キャベ ツ 玉葱 もやし 人参 ひじ き 豆腐 オレ ンジ	全がゆ、だし汁 だし汁 野菜と豆腐の軟らか煮	米 キャベツ 玉葱 もやし 人参 豆腐	10倍がゆ 人参ペースト、玉ねぎペースト キャベツペースト 豆腐ペースト	米 キャベツ 玉葱 人参 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
16 木	全がゆ~軟飯 大根の味噌汁 鮭と玉ねぎのソテー ブロッコリーサラダ刻み	米 大根 生鮭 玉葱 人参 フ ロッコリー	全がゆ、だし汁 白身魚と野菜のやわらか煮 ブロッコリーサラダ刻み	米 大根 白身 魚 玉葱 人参 ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト 大根ペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト	米 白身魚 大 根 人参 フ ロッコリー	味噌風味おじや 育児用ミルク
17 金	全がゆ~軟飯 ほうれん草の味噌汁 豆腐と人参の煮刻み 白身魚のソテー	米 ほうれん草 豆腐 人参 白 身魚	全がゆ だし汁 野菜の軟らか煮 白身魚の軟らか煮	米 ほうれん草 豆腐 人参 白 身魚	10倍がゆ、だし汁 ほうれん草ペースト 豆腐ペースト、人参ペースト 白身魚ペースト	米 ほうれん草 豆腐 人参 白 身魚	おやさいぼーる 育児用ミルク
18 土	おじや スープ	米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜	おじや スープ	米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト 冬瓜ペースト	米 玉葱 人参 冬瓜	
20 月	全がゆ~軟飯 スープ(薄味) 豆腐と野菜の軟らか煮	米 玉ねぎ 人 参 トマト キャベツ 豆腐	おじや だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮	米 玉ねぎ 人 参 トマト キャベツ 豆腐	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト トマトペースト 豆腐ペースト	米 玉ねぎ 人 参 トマト 豆 腐	野菜がゆ 育児用ミルク
21 火	全がゆ~軟飯 ちむしんじ(薄味) 鶏ひき肉と野菜の軟らか煮	米 グーヤー 豚シバー じゃ が芋 人参 鶏 挽肉 玉葱 太 もやし ほうれ ん草	全がゆ、スープ スープ 鶏ひき肉と野菜の軟らか煮	米 グーヤー じゃが芋 人参 鶏挽肉 玉葱 太もやし ほう れん草	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト 人参ペースト、玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	米 じゃが芋 人参 玉葱 太 もやし ほうれ ん草	すりおろしりんご 育児用ミルク
22 水	全がゆ~軟飯 冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風煮込み かぼちゃサラダ	米 鶏もも肉 冬瓜 キング 玉ねぎ 人参 栗かぼちゃ	全がゆ 冬瓜の味噌汁 白身魚の柔らかか煮 かぼちゃサラダ	米 冬瓜 キン グ 玉ねぎ 人 参 栗かぼちゃ	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト 冬瓜ペースト、人参ペースト かぼちゃペースト	米 冬瓜 キン グ 人参 栗か ぼちゃ	ミニホットケーキ 育児用ミルク
23 木	牛丼刻み 豆腐の味噌汁(薄味) きゅうりともやしの和え物刻み	米 牛ロース薄 切り肉 玉葱 豆腐 きゅうり もやし	全がゆ だし汁 豆腐と野菜の軟らか煮 白身魚の軟らか煮	米 玉葱 豆腐 もやし 白身魚	10倍がゆ、だし汁 白身魚ペースト 玉葱ペースト、豆腐ペースト もやしペースト	米 玉葱 豆腐 もやし 白身魚	芋がゆ 育児用ミルク
24 金	全がゆ~軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏のごまマヨ焼き刻み かぼちゃサラダ	米 玉葱 ほう れん草 人参 鶏肉 かぼちゃ	全がゆ、だし汁 鶏ささみの軟らか煮 野菜のくたくた煮刻み	米 玉葱 ほう れん草 人参 鶏肉 かぼちゃ	10倍がゆ、だし汁 ほうれん草ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト 豆腐ペースト、かぼちゃペースト	米 玉葱 ほう れん草 人参 豆腐 かぼちゃ	すりおろしりんご 育児用ミルク
25 土	野菜がゆ スープ	米 豚スライス 玉葱 人参 キャベツ 太も やし	野菜がゆ スープ	米 玉葱 人参 キャベツ 太も やし	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト 人参ペースト、もやしペースト キャベツペースト	米 玉葱 人参 キャベツ 太も やし	
27 月	全がゆ、だし汁 野菜と鶏肉の軟らか煮 ゆでブロッコリー刻み プレーンヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 なす トマト ブロッ コリー ヨーグ ルト	全がゆ、だし汁 野菜と鶏ささみの軟らか煮 ゆでブロッコリー刻み プレーンヨーグルト	米 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 なす トマト ブロッ コリー ヨーグ ルト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト、トマトペースト ブロッコリーペースト	米 玉葱 人参 じゃが芋 トマ ト ブロッコ リー	芋がゆ 育児用ミルク
28 火	全がゆ~軟飯 味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮刻み	米 じゃが芋 人参 キング キャベツ もやし ピーマン	全がゆ、だし汁 白身魚の軟らか煮 野菜のくたくた煮刻み	米 じゃが芋 人参 キング キャベツ もやし ピーマン	10倍がゆ、だし汁 じゃが芋ペースト、人参ペースト 白身魚のペースト キャベツペースト	米 じゃが芋 人参 キング キャベツ	味噌風味おじや 育児用ミルク

8月		昼 食						午後3:00 8ヶ月頃から
		離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳初期(5~6ヶ月)		
		歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
		献立		献立		献立		
29	水	もずく丼の刻み 大根の味噌汁(薄味) 鶏ささ身とかぼちゃ軟の軟らか煮	米 もずく 鶏 ひき肉 玉ねぎ 人参 カンダ バー 大根 鶏 ささみ かぼ ちゃ	全がゆ だし汁 野菜と鶏ささみの軟らか煮 かぼちゃサラダ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 カンダバー 大 根 かぼちゃ	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト 大根ペースト、豆腐ペースト かぼちゃペースト	米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ	バナナ 育児用ミルク
30	木	全がゆ~軟飯 キャベツの味噌汁(薄味) 焼き魚ほぐし 小松菜のソテー軟らか煮刻み	米 キャベツ 玉葱 人参 キ ング 小松菜	全がゆ だし汁 白身魚と野菜の軟らか煮	米 キャベツ 玉葱 人参 キ ング 小松菜	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト 白身魚ペースト 小松菜のペースト	米 玉葱 人参 キング 小松菜	かぼちゃがゆ 育児用ミルク
31	金	全がゆ~軟飯 スープ(薄味) じゃが芋と鶏肉の軟らか煮 挽肉と野菜の軟らか煮	米 キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 いん げん 鶏ささみ なす 赤ピーマ ン トマト	全がゆ、だし汁 じゃが芋と鶏肉の軟らか煮刻み 野菜の軟らか煮	米 キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 いん げん 鶏ささみ なす 赤ピーマ ン トマト	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト トマトペースト	米 玉葱 人参 じゃが芋 トマ ト	プレーンヨーグル ト 育児用ミルク

\* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください