



月	火	水	木	金	土	
2 ドライカレー 大豆サラダ もずくとえのきのすまし汁 オレンジ	3 黒米ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 花形トマト 南瓜と豚肉の旨煮 サラダ菜のスープ スイカ	4 ロールパン ささみカツ ツナ入りフレンチサラダ 豆乳入り南瓜ポタージュスープ りんご	5 きびご飯 八宝菜 田芋の空揚げA えのきとわかめのみそ汁 ぶどう	6 かやくご飯 サンマのカレー焼き 春雨とトマトのサラダ 玉葱のすまし汁 スイカ	7 豚生姜焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 フルーツ	
【赤】合挽き肉、大豆・水煮、ひじき、もずく、ミルク、煮干し 【黄】米(はいが精米)、強化米、油、はちみつ、三温糖、ごま油、すりごま、さつま芋 【緑】干しぶどう、玉ねぎ、人参、青ピーマン、マッシュルーム・水煮缶詰、トマト缶、ホルトマト、きゅうり、えのきたけ、オレンジ	【赤】白身魚、豚・肩ロース、ミルク、木綿豆腐 【黄】米(はいが精米・水稲)、黒米、強化米、マヨネーズ、油、片栗粉、米粉(うるち米)、調合油、上白糖 【緑】根深ねぎ、ミニトマト、南瓜、玉ねぎ、人参、さやいんげん、サラダ菜、えのきたけ、すいか	【赤】ささ身、まぐろ缶、豆乳、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、薄力粉、パン粉、揚げ油、油、砂糖、米、強化米 【緑】レタス、トマト、きゅうり、コーン缶、南瓜、玉ねぎ、パセリ、りんご	【赤】豚・肩ロース、わかめ、ミルク、スキムミルク、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、タロ芋(冷凍)、砂糖、水あめ、揚げ油、薄力粉(1等)、調合油 【緑】白菜、人参、ブロッコリー、生、菊水煮、干椎茸、えのきたけ、もも缶、黄色	【赤】鶏・ひき肉、さんま切り身、ハム、カットわかめ、まぐろ缶、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、三温糖、薄力粉、片栗粉、春雨(緑)、ごま油、米 【緑】ごぼう・根・生、人参、干し椎茸、葉ねぎ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、すいか	【赤】豚もも、凍り豆腐、ベーコン、わかめ、麩、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、小松菜、人参、フルーツ	
ミルク 焼き芋 煮干し	ミルク 豆腐と米粉のブラウニー	ミルク ゆかりおにぎり	ミルク ピーチマフィン	麦茶 ツナ昆布おにぎり	ミルク 菓子パン	
9 	10 もずく丼 ニラ玉焼き ほうれん草のみそ汁 りんご	11 きびご飯 チキンチャップ 麩イリチー ナムル じゃが芋のみそ汁 スイカ	12 冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツきんとん オレンジ	13 麦ご飯 魚のから揚げ甘酢ソース 花形トマト ナーベラーンプシー コーンスープ オレンジ	14 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ フルーツ	
山の日振替休日 	【赤】豚挽肉、もずく、卵、油揚げ・油抜きゆで、ミルク、きな粉、豆乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、炒め油、米粉(うるち米)、調合油 【緑】コーン缶、赤ピーマン(粗みじん)、ピーマン(粗みじん)、しょうが汁、にら、玉ねぎ、ほうれんそう、りんご	【赤】鶏もも、まぐろツナ缶詰、ミルク、絹ごし豆腐、きな粉 【黄】胚芽米、きび、強化米、車ふ、油、ごま油、三温糖、じゃがいも、ホットケーキ粉、揚げ油 【緑】玉ねぎ(おろす)、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、すいか	【赤】焼き豚、錦糸卵、鶏むね、ミルク、まぐろ油漬缶、焼きのり 【黄】中華めん・生、ごま油、グラニュー糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、さつま芋、三温糖、米、強化米 【緑】きゅうり、トマト、根深ねぎ、生姜汁、りんご、干しぶどう、オレンジ、にんにく	【赤】白身魚、豚肩ロース、豆腐、ミルク、卵、生クリーム 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、じゃがいもでん粉、調合油、三温糖、ごま油、油、片栗粉、粉ホットケーキ、さつま芋、く・甘露煮 【緑】きゅうり、トマト、根深ねぎ、生、生姜汁、りんご、干しぶどう、オレンジ、白菜、玉ねぎ、オレンジ	【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセスチーズ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トマトジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参	
	ミルク 米粉のきな粉ケーキ	ミルク 豆腐ドーナツ	ミルク 油みそおにぎり	ミルク 黒糖チンスコウ	ミルク 菓子パン	
16 きびご飯 豚肉の甘酢炒め 炒り卵と小松菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁 バナナ	17 麦ご飯 納豆肉味噌 豚肉と野菜のマリネ きびなごのから揚げ 春雨スープ オレンジ	18 ロールパン ビーフシチュウ 白菜とみかんのサラダ ミルク スイカ	19 ウンケージュウ 鮭の塩麹焼き オクラとトマトのおかか和え アーサのすまし汁 りんご	20 <b>おべんとう会</b>	21 マーボー豆腐丼 コーンスープ フルーツ	
【赤】豚・肩ロース、卵(炒り卵)、削り節、わかめ、油揚げ・油抜きゆで、ミルク、おにぎり用ワカメ、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、片栗粉、三温糖、すりごま、調合油、油、じゃが芋、米 【緑】玉ねぎ、コーン缶、人参、さやいんげん、しょうが汁、ごま、バナナ	【赤】挽きわり納豆、豚挽肉、削り節、豚・ロース(茹で)、きびなご、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、油、三温糖、調合油、薄力粉・1等、春雨、食パン8枚切り、バター 【緑】生姜、キャベツ(茹で)、きゅうり、人参(茹で)、トマト(添え)、生しいたけ、ほうれんそう、オレンジ	【赤】牛・ロース薄切り、保育ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、ビーフシチュウの素、三温糖、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、白菜、きゅうり、みかん缶、すいか	【赤】だし昆布(細かく切る)、豚・肩ロース塊茹で、鮭切り身、削り節、絹ごし豆腐、アーサ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、小麦粉、グラニュー糖、黒砂糖、ラード 【緑】にんじん*、乾しいたけ*、ねぎ、オクラ、トマト、りんご	【赤】ミルク、卵、生クリーム 【黄】ホットケーキミックス、バター、さつまいも、栗・甘露煮 【緑】	【赤】豚ひき肉、絹ごし豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、じゃがいも、炒め油、菓子パン 【緑】たまねぎ、人参、さやいんげん、ねぎ、コーンクリーム缶、フルーツ	
ミルク ワカメおにぎり	ミルク 練りゴマトースト	麦茶 塩おにぎり	ミルク チーズスティック バナナ	ミルク くりどら焼き	ミルク 菓子パン	
23 麦ご飯 レバーフライ カラフルサラダ クーリジシ スイカ	24 流しそうめん 唐揚げ 冷やしきゅうり パイン缶	25 コーンご飯 白身魚のトマトソース ゴーヤチャンプルー もずくと南瓜のみそ汁 オレンジ	26 麦ご飯 ぎせい豆腐 トマトのみかん缶和え物 青梗菜炒め 竹輪となめこのみそ汁 オレンジ	27 お赤飯 ミートローフ お誕生会 短冊サラダ マロニースープ メロン 	28 人参にら丼 スティックきゅうり わかめと豆腐のみそ汁 フルーツ	
【赤】豚レバー、卵、焼き竹輪、豚・肩ロース、保育ミルク、焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、砂糖、こんにやく、米 【緑】にんにく(おろし)、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、コーン缶、人参、干椎茸、冬瓜、すいか、山海ぶし	【赤】鶏もも肉、保育ミルク 【黄】食パン(8枚切り) 【緑】きゅうり、パイン缶、いちご・ジャム	【赤】赤魚、豚・肩ロース、沖縄豆腐、もずく、ミルク、卵、ワインナー、プロセスチーズ、普通牛乳 【黄】強化米、米(はいが精米・水稲)、きび、片栗粉、油、砂糖、炒め油、粉ホットケーキ 【緑】コーン缶、干椎茸、玉ねぎ、グリーンピース-冷凍、サラダ菜、にがり、人参、南瓜、オレンジ、キャベツ	【赤】豆腐、豚、豚・ひき肉、わかめ、ウインナー、焼き竹輪、ミルク、チーズ・カテージ 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、三温糖、油、強力粉、グラニュー糖、はちみつ、無塩バター(1cm角上に散らす) 【緑】根深ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、きゅうり、みかん缶、青梗菜、コーン缶、なめこ、葉ねぎ、オレンジ	【赤】小豆(缶詰)汁も使用、合いひき肉、プロセスチーズ、卵、ミルク、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】もち米、米(はいが精米・水稲)、強化米、黒ごま、パン粉、ごま油、三温糖、マロニー、片栗粉、粉ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】玉ねぎ(炒める)、ミックスベジタブル、大根、きゅうり、人参、オクラ、青梗菜、白菜、根深ねぎ、メロン	【赤】豚もも肉、わかめ、豆腐、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、にら、きゅうり、しめじ、フルーツ	
ミルク 山海節おにぎり	ミルク ジャムサンド	ミルク キャベツマフィン	ミルク 蜂の巣ケーキ	ミルク お誕生会ケーキ	ミルク 菓子パン	
30 ピピンパ さつま芋オレンジ煮 豆腐のスープ ぶどう	31 <b>なつまつり</b> 	鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。  ●ヘム鉄 (肉、魚、レバーなど) ●非ヘム鉄 (ほうれん草、小松菜、納豆など)				
【赤】牛・ひき肉、沖縄豆腐、カットわかめ、ベーコン、卵、まぐろ缶 【黄】米、強化米、三温糖、ごま油、さつま芋、食パン 【緑】ほうれんそう、人参、もやし、キャベツ、カゴメ野菜生活、玉ねぎ	【赤】豚・肩ロース、青のり、ひじき、焼き竹輪、ゆし豆腐、葉ねぎ、ミルク、しらす干し、焼きのり 【黄】蒸し中華めん、調合油、油、三温糖、米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、きゅうり、コーン缶、オレンジ、梅干し					
野菜ジュース ツナサンド	ミルク 梅しらすおにぎり					
【赤】血や肉・骨となる 【黄】熱や力となる 【緑】体の調子を整える	卵 鮭・鯖 えび・かに・いか・たこ・ほたて・あさり					

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

令和3年



8月離乳食予定献立表



		給食 離乳食中期 7～8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ)	給食 離乳食後期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ)	材料	おやつ 7ヶ月以降
1	日				
2	月	7倍粥 ささみのトマト煮 さつま芋ミルク煮スープ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 さつま芋ミルク煮 もずくスープ 果物	米 ささみ トマト 玉ねぎ きゅうり ピーマン 人参 さつま芋 しらす 育児乳	芋入り粥
3	火	7倍粥 白身魚のほぐし煮 南瓜つぶし煮スープ	全粥→軟飯 白身魚の味噌マコネーズ焼き 南瓜の煮物 スープ 果物	米 白身魚 南瓜 玉ねぎ 人参 さやいんげん サラダ菜 豆腐	かぼちゃ入り粥
4	水	7倍粥 ツナの野菜煮 南瓜ポタージュスープ	全粥→軟飯 ツナの野菜煮 南瓜ポタージュスープ果物	米 ツナ 玉ねぎ 人参 コーン トマト レタス ささみ 南瓜	ささみと野菜のおじや
5	木	7倍粥 ささみと野菜のとり煮 さつま芋マッシュ	全粥→軟飯 八宝菜 さつま芋の揚げ煮 みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 白菜 人参 さつま芋 ブロッコリー わかめ 白身魚	魚入り人参粥
6	金	7倍粥 ささみの野菜煮 トマトのおろし和え スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 春雨とトマトのサラダ すまし汁 果物	米 鶏挽肉 ツナ 人参 玉ねぎ トマト きゅうり わかめ	ツナ野菜のおじや
7	土	7倍粥 ささみと根菜のつぶし煮 おろしきゅうり煮 煮リンゴ	全粥→軟飯 鶏肉と根菜の旨煮 おろしきゅうり みそ汁 煮リンゴ	米 ささみ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり さやいんげん じゃが芋 ツナ 育児乳	ホットケーキ
9	月				
10	火	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	モズク丼 みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 しらす きな粉 ほうれん草 玉ねぎ もずく ピーマン	きな粉粥
11	水	青菜7倍粥 ツナの野菜煮 煮浸し スープ	全粥→軟飯 ツナの野菜煮 ナムルみそ汁 果物	米 ささみ ツナ きな粉 絹豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 わかめ	野菜入おじや
12	木	7倍粥 ささみのトマト煮 おろしきゅうり煮 芋スープ 煮リンゴ	全粥→軟飯 ささみのトマト煮 おろしきゅうり煮 芋スープ 煮リンゴ	米 ささみ トマト きゅうり さつま芋 トマト 玉ねぎ ツナ	芋粥
13	金	7倍粥 白身魚の人参ペーストかけ コーンスープ	全粥→軟飯 魚から揚げあん ナーベラップシー コーンスープ 果物	米 白身魚 トマト 豆腐 豚肉 ヘチマ 人参 コーンクリーム さつま芋 育児乳	ミルク入り芋粥
14	土	7倍粥 ささみの野菜煮 高野豆腐のスープ	トマトライス 高野豆腐のスープ 果物	米 ささみ 鶏もも 白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 凍り豆腐 小松菜	白身魚と野菜のお粥
16	月	7倍粥 ささみの野菜煮 小松菜の煮浸し ポテトスープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 小松菜おかか和え みそ汁 果物	米 しらす 人参 ささみ 玉ねぎ 小松菜 さやいんげん じゃが芋 わかめ コーン	バナナ入り粥
17	火	納豆7倍粥 ささみのトマト煮 ほうれん草スープ	全粥→軟飯 納豆肉味噌 ささみのトマト煮 春雨スープ 果物	米 納豆 ささみ 豚挽肉 キャベツ ほうれん草 人参 トマト 玉ねぎ しらす	トマトとシラスのお粥
18	水	7倍粥 ミルクシチュウ 白菜煮	全粥→軟飯 ミルクシチュウ サラダ果物	米 ささみ 玉ねぎ 人参 白菜 みかん缶 じゃが芋 ブロッコリー 育児乳 白身魚	白身魚とじゃが芋のおじや
19	木	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 ソーメン汁	ジュウシー 鮭の塩麹焼き おかか和え アーサすまし汁 果物	米 鮭 絹ごし豆腐 トマト オクラ 人参 アーサ 豚肉 育児乳	オクラ入りおじや
20	金	7倍粥 ささみの野菜煮 ポテトスープ	しらす入り全粥→軟飯 ささみのみそ煮 ごま和え ポテトスープ 果物	米 しらす カッテージチーズ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 ささみ	チーズ粥
21	土	7倍粥 豆腐のトマト煮 オクラスープ	全粥→軟飯 鉄火みそ 豆腐のそぼろ煮 ソーメン汁 果物	米 豆腐 しらす 鶏挽肉 人参 玉ねぎ たら 白菜 青梗菜 ソーメン	しらすと野菜のおじや
23	月	レバー入り7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	レバー入り全粥→軟飯 ささみの野菜煮 スープ 果物	米 ささみ レバー 人参 冬瓜 ブロッコリー 豚肉 キャベツ さつま芋 育児乳	きな粉粥
24	火	7倍粥 白身魚のくず煮 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 白身魚の味噌煮 野菜炒め煮 白菜スープ	米 白身魚 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 コーンクリーム缶	ささみと野菜のおじや
25	水	7倍粥 白身魚のほぐし煮 南瓜マッシュ スープ	全粥→軟飯 白身魚のトマトソース 人参シリシリ みそ汁	米 白身魚 豆腐 人参 南瓜 玉ねぎ もずく キャベツ	南瓜粥
26	木	7倍粥 豆腐の野菜煮 トマトのおろし和え煮	全粥→軟飯 ぎせい豆腐 青梗菜炒め煮 和え物 みそ汁 果物	米 人参 豆腐 豚肉 玉ねぎ 青梗菜 トマト みかん缶 わかめ バナナ 育児乳	ミルク粥
27	金	7倍粥 ささみの野菜煮 ところろスープ	全粥→軟飯 ハンバーグ 短冊サラダ ところろスープ 果物	米 ささみ 合挽き肉 大根 きゅうり 玉ねぎ 青梗菜 マロニー 白菜 粉チーズ	チーズ入り粥
28	土	7倍粥 ささみと野菜のスープ煮 ヨーグルト	全粥→軟飯 ささみと野菜のスープ煮 ヨーグルトサラダ	米 ささみ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 ヨーグルト バナナ 育児乳	ミルク入り粥
30	月	7倍粥 ささみの野菜煮 さつま芋つぶし煮 豆腐のスープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 さつま芋煮 豆腐のスープ	米 豆腐 人参 ほうれん草 キャベツ さつま芋 育児乳 ささみ ツナ	ツナと野菜のお粥
31	火	7倍粥 ささみの野菜煮 おろしきゅうり ゆし豆腐汁	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 ひじきサラダ ゆし豆腐汁 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき きゅうり コーン ゆし豆腐 アーサ しらす	しらす入り粥

\* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

\* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。

\* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。