

# 令和4年 8月 予定献立表

| 日   | 曜日 | こんだて   | <あか><br>血や肉をつくる             | <きいろ><br>熱や力になる                    | <みどり><br>体の調子を整える  | おやつ                       |                            |
|-----|----|--|-----------------------------|------------------------------------|--|---------------------------|----------------------------|
| 1日  | 月  | 強化あわごはん<br>チキンマーレード煮 ゴーヤーと麩<br>の炒め煮 キャベツみそ汁 果物   | 鶏肉 ツナ缶 卵<br>豆腐 煮干し<br>牛乳    | 米 あわ 油 車ふ<br>じゃが芋 砂糖<br>ごま         | 人参 玉葱 にがうり キャベツ<br>ねぎ 青のり オレンジ                           | 保育乳<br>フライドポテト<br>カリカリ煮干し |                            |
| 2日  | 火  | くふあじゅうしい 鮭の梅マヨ焼き<br>ナムル ゆし豆腐 果物  | 豚肉 さけ<br>ゆし豆腐 チーズ           | 米 押麦 油<br>マヨネーズ 砂糖<br>ごま そうめん      | ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ<br>もやし こまつな 赤ピーマン<br>スイカ きゅうり みかん缶       | 冷やしソーメン<br>チーズ            |                            |
| 3日  | 水  | カレーライス オクラとトマトのサラダ<br>ワカメスープ 果物  | 豚肉 卵 牛乳                     | 米 じゃが芋<br>小麦粉 バター<br>ふ 砂糖 油        | 人参 玉葱 セロリー ピーマン<br>オクラ トマト 胡瓜 わかめ<br>バナナ                 | 保育乳<br>ポーポー               |                            |
| 4日  | 木  | 黒米ごはん 魚フライタルタルソース<br>千切りイリチー<br>冬瓜と小松菜のみそ汁 果物  | キング 卵<br>豚肉 牛乳              | 米 黒米 小麦粉<br>パン粉 油 パン<br>マヨネーズバター   | 胡瓜 赤ピーマン 切干大根<br>昆布 人参 こんにゃく 冬瓜<br>こまつな オレンジ             | 保育乳<br>ジャムサンド             |                            |
| 5日  | 金  | 強化あわごはん マーボーへちま<br>マカロニサラダ キャベツスープ<br>果物   | 豚ひき肉 豆腐<br>ベーコン 卵<br>牛乳     | 米 あわ 砂糖 油<br>片栗粉 マカロニ<br>マヨネーズ 小麦粉 | へちま 人参 長ねぎ 胡瓜<br>コーン缶 キャベツ えのき<br>スイカ                    | 保育乳<br>パインケーキ             |                            |
| 6日  | 土  | ナポリタンスパゲティ チーズ<br>ステック胡瓜 アーサ汁 果物   | 豚肉 チーズ<br>豆腐 牛乳             | スパゲッティ 油 米<br>ごま                   | 人参 玉葱 キャベツ ピーマン<br>マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ<br>わかめ バナナ            | 保育乳<br>菓子パン               |                            |
| 8日  | 月  | 豚丼 からしな和え<br>冬瓜のみそ汁 果物   | 豚肉 卵 豆腐<br>ツナ缶 おから<br>牛乳    | 米 押麦 砂糖<br>油 小麦粉<br>バター ごま         | 玉葱 人参 白滝 しめじ<br>からしな 冬瓜 わかめ ねぎ<br>オレンジ                   | 保育乳<br>おからクッキー            |                            |
| 9日  | 火  | 強化玄米ごはん さばのカレー焼き<br>八宝菜 もずくスープ 果物  | さば 豚肉 豆腐<br>きな粉 牛乳          | 米 玄米 片栗粉<br>油 パン 砂糖                | 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜<br>たけのこ 乾しいたけ もずく<br>ねぎ スイカ               | 保育乳<br>揚げパン               |                            |
| 10日 | 水  | 三枚肉そば かぼちゃの煮物<br>キャベツごま酢和え 果物  | 三枚肉 かまぼこ<br>油揚げ 豆乳          | 沖縄そば 砂糖<br>ごま 米                    | ねぎ かぼちゃ キャベツ<br>こまつな 人参 ひじき バナナ                          | 豆乳<br>ひじきおにぎり             |                            |
| 11日 | 木  | 山の日 (休園)   |                             |                                    |  |                           |                            |
| 12日 | 金  | ウーケイ (旧盆)  |                             |                                    |  |                           |                            |
| 13日 | 土  | ガーリックチャーハン 豆腐サラダ<br>じゃが芋みそ汁 果物   | 豚肉 豆腐<br>油揚げ 牛乳             | 米 押麦 油<br>マヨネーズ<br>じゃが芋            | にんにく 人参 玉葱 ピーマン<br>ほうれん草 コーン缶 わかめ<br>ねぎ バナナ              | 保育乳<br>菓子パン               |                            |
| 15日 | 月  | 雑穀ごはん 肉じゃが おくら納豆<br>なすのみそ汁 果物  | 豚肉 納豆<br>油揚げ 卵<br>牛乳        | 米 雑穀 じゃが芋<br>油 砂糖 小麦粉              | 人参 玉葱 白滝 乾しいたけ<br>いんげん オクラ のり なす<br>長ねぎ オレンジ             | 保育乳<br>砂糖天ぷら              |                            |
| 16日 | 火  | 強化玄米ごはん きびなご唐揚げ<br>昆布即席漬 冬瓜そぼろ煮<br>チンゲン菜スープ 果物   | きびなご<br>鶏ひき肉 牛乳             | 米 玄米 片栗粉<br>油 砂糖 ふ<br>パン バター       | 昆布 赤ピーマン 冬瓜 人参<br>玉葱 乾しいたけ ねぎ<br>チンゲン菜 バナナ               | 保育乳<br>シュガートースト           |                            |
| 17日 | 水  | ドライカレー 粉ふき芋<br>ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁<br>果物  | 豚ひき肉 しらす<br>豆腐 卵 ツナ缶<br>牛乳  | 米 押麦 じゃが芋<br>ごま 砂糖<br>小麦粉 油        | 人参 玉葱 ピーマン にんにく<br>マッシュルーム缶 パセリ<br>ブロッコリー あおさ もずく スイカ    | 保育乳<br>もずくのヒラヤーチー         |                            |
| 18日 | 木  | 冷やし中華 鮭のキャロット焼き<br>ゴーヤー梅肉和え 果物   | ハム 卵 さけ 豆<br>乳              | 中華めん 油<br>砂糖 マヨネーズ<br>じゃが芋 米       | 胡瓜 わかめ 人参 にがうり<br>こまつな オレンジ                              | 豆乳<br>小松菜おにぎり             |                            |
| 19日 | 金  | お弁当会 (お弁当のしみだね!)  |                             |                                    |  |                           | 保育乳<br>シークワサーゼリー<br>鉄ウエハース |
| 20日 | 土  | 牛丼 コールスローサラダ<br>ゆし豆腐 果物  | 牛肉 卵<br>ゆし豆腐 牛乳             | 米 押麦 砂糖<br>油 マヨネーズ<br>さつま芋         | 人参 玉葱 白滝 しめじ<br>キャベツ 胡瓜 コーン缶 ねぎ<br>バナナ                   | 保育乳<br>菓子パン               |                            |
| 22日 | 月  | 強化あわごはん 豚肉の生姜焼き<br>スライストマト パパイアイリチー<br>豆腐と小松菜のみそ汁 果物   | 豚肉 ツナ缶<br>豆腐 卵 牛乳           | 米 あわ 油<br>小麦粉                      | しょうが トマト パパイア 人参<br>ひじき こまつな 長ねぎ なし<br>かぼちゃ いんげん         | 保育乳<br>かぼちゃかき揚げ           |                            |
| 23日 | 火  | ケチャップライス 魚のバタームニエル<br>パンサンズー コーンスープ 果<br>物   | 鶏肉 キング<br>ハム きな粉<br>牛乳      | 米 油 小麦粉<br>バター 春雨<br>ごま パン 砂糖      | 人参 玉葱 マッシュルーム缶<br>ピーマン もやし きゅうり<br>コーン缶 キャベツ オレンジ        | 保育乳<br>きなこクリームサンド         |                            |
| 24日 | 水  | 麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風<br>味揚げ トマト クープイリチー<br>キャベツのみそ汁 果物  | 豚レバー 鶏肉 豚<br>肉 豆腐<br>アイスマルク | 米 押麦 片栗粉<br>油                      | トマト 昆布 乾しいたけ<br>こんにゃく 人参 キャベツ ねぎ パ<br>ナナ                 | アイスクリーム<br>クラッカー          |                            |
| 25日 | 木  | 玄米ごはん さばの西京焼き<br>おくら納豆 けんちん汁 果物  | さば 納豆<br>豚肉 きな粉<br>牛乳       | 米 玄米 砂糖<br>油 芋くず 黒糖                | オクラ のり 人参 玉葱 ごぼう<br>大根 ねぎ スイカ                            | 保育乳<br>くずもち               |                            |
| 26日 | 金  | (お誕生会)あわごはん きのごハン<br>バーグ ブロッコリー ゴボウサラダ<br>春雨スープ ヨーグルト  | 豚ひき肉 豆腐<br>ツナ缶 牛乳<br>ヨーグルト  | 米 あわ パン粉<br>片栗粉 春雨<br>マヨネーズ        | 玉葱 しめじ ブロッコリー ごぼう<br>人参 胡瓜 白菜 わかめ                        | 保育乳<br>誕生ケーキ              |                            |
| 27日 | 土  | ソース焼きそば からしな和え<br>ワカメスープ 果物  | 豚肉 豆腐<br>ツナ缶 さけ<br>牛乳       | 焼きそば 油<br>ふ 米                      | 人参 玉葱 キャベツ もやし<br>ピーマン 乾しいたけ からしな<br>わかめ のり バナナ          | 保育乳<br>菓子パン               |                            |
| 29日 | 月  | 強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮<br>ゴーヤーチャンプルー そうめん汁<br>果物   | 鶏肉 豆腐<br>ツナ缶 卵 牛乳           | 米 あわ 油 砂糖<br>そうめん さつま芋<br>芋くず 白玉粉  | しょうが にんにく にがうり<br>人参 玉葱 ねぎ なし                            | 保育乳<br>芋くず天ぷら             |                            |
| 30日 | 火  | 強化玄米ごはん 鮭の香味焼き<br>筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物  | さけ 鶏肉<br>金時豆                | 米 玄米 じゃが芋<br>油 砂糖 押麦<br>黒糖         | 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾<br>しいたけ こんにゃく いんげん 冬<br>瓜 わかめ ねぎ オレンジ | ぜんざい<br>塩せんべい             |                            |
| 31日 | 水  | なすのミートスパゲティ チーズ<br>パパイアごま和え アーサ汁<br>果物   | 豚ひき肉 チーズ<br>豆腐 ツナ缶<br>牛乳    | スパゲッティ 油 ご<br>ま 米 砂糖               | 人参 玉葱 乾しいたけ なす<br>しめじ トマト缶 パパイア 胡瓜<br>赤ピーマン あおさ のり バナナ   | 保育乳<br>みそおにぎり             |                            |

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

令和4年

8月

# 離乳食献立

①

| 回食    |  |   |                 |
|-------|--|---|-----------------|
| 月齢    | 中期 (7・8ヶ月頃)                                      | 後期 (9・10・11ヶ月頃)                               | 後期 (9・10・11ヶ月頃) |
| 固さの目安 | 舌でつぶせる固さ   | 歯ぐきでつぶせる固さ                                    | 歯ぐきでつぶせる固さ      |
|       | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                                     | バナナ位(荒みじん切り)                                  | バナナ位(荒みじん切り)    |
| 1     | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>野菜つぶし煮<br>キャベツスープ<br>果物        | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>野菜煮<br>キャベツみそ汁<br>果物         | ポテト粥            |
| 2     | 人参おじや<br>白身魚煮<br>小松菜つぶし煮<br>ゆし豆腐<br>果物           | 人参おじや<br>白身魚煮<br>小松菜きざみ煮<br>ゆし豆腐<br>果物        | 野菜おじや           |
| 3     | 全がゆ<br>チキン野菜ポテトつぶし煮<br>トマトつぶし煮<br>オクラスープ<br>果物   | 軟飯<br>チキン野菜ポテト煮<br>トマト煮<br>オクラスープ<br>果物       | トマトおじや          |
| 4     | 全がゆ<br>白身魚煮<br>人参小松菜つぶし煮<br>冬瓜スープ<br>果物          | 軟飯<br>白身魚煮<br>人参小松菜きざみ煮<br>冬瓜みそ汁<br>果物        | 人参おじや           |
| 5     | 全がゆ<br>豆腐人参そぼろ煮<br>胡瓜おろし煮<br>キャベツスープ<br>果物       | 軟飯<br>豆腐人参そぼろ煮<br>胡瓜きざみ煮<br>キャベツスープ<br>果物     | 野菜おじや           |
| 6     | 煮込みスパゲティー<br>チキン胡瓜おろし煮<br>豆腐スープ<br>果物            | 煮込みスパゲティー<br>チキン胡瓜きざみ煮<br>豆腐スープ<br>果物         | 蒸しパン            |
| 8     | 全がゆ<br>チキン野菜つぶし煮<br>豆腐ホウレン草つぶし煮<br>冬瓜スープ<br>果物   | 軟飯<br>チキン野菜煮<br>豆腐ホウレン草煮<br>冬瓜みそ汁<br>果物       | 野菜おじや           |
| 9     | 全がゆ<br>白身魚煮<br>野菜つぶし煮<br>豆腐スープ<br>果物             | 軟飯<br>白身魚煮<br>野菜煮<br>豆腐スープ<br>果物              | 野菜おじや           |
| 10    | 全がゆ<br>チキンかぼちゃつぶし煮<br>野菜つぶし煮<br>すまし汁<br>果物       | 軟飯<br>チキンかぼちゃ煮<br>野菜煮<br>すまし汁<br>果物           | 南瓜おじや           |
| 11    | 山の日 (休園)   |   |                 |
| 12    | ウークイ (旧盆)  |   |                 |
| 13    | 人参おじや<br>チキンつぶし煮<br>豆腐ホウレン草つぶし煮<br>じゃが芋スープ<br>果物 | 人参おじや<br>チキンきざみ煮<br>豆腐ホウレン草煮<br>じゃが芋みそ汁<br>果物 | ホウレン草おじや        |
| 15    | 全がゆ<br>チキン野菜ポテトつぶし煮<br>オクラつぶし煮<br>なすスープ<br>果物    | 軟飯<br>チキン野菜ポテト煮<br>オクラきざみ煮<br>なすみそ汁<br>果物     | 野菜おじや           |

## 離乳食献立表 ②

| 回食    |  |  |                 |
|-------|--|--|-----------------|
| 月齢    | 中期 (7・8ヶ月頃)                                      | 後期 (9・10・11ヶ月頃)                            | 後期 (9・10・11ヶ月頃) |
| 固さの目安 | 舌でつぶせる固さ   | 歯ぐきでつぶせる固さ                                 | 歯ぐきでつぶせる固さ      |
|       | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)                                     | バナナ位(荒みじん切り)                               | バナナ位(荒みじん切り)    |
| 16    | 全がゆ<br>白身魚煮<br>冬瓜そぼろつぶし煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物       | 軟飯<br>白身魚煮<br>冬瓜そぼろ煮<br>チンゲン菜スープ<br>果物     | 野菜おじや           |
| 火     |  |  |                 |
| 17    | 全がゆ<br>チキン野菜つぶし煮<br>ポテトブロッコリーつぶし煮<br>豆腐スープ<br>果物 | 軟飯<br>チキン野菜煮<br>ポテトブロッコリー煮<br>豆腐スープ<br>果物  | じゃがいものおじや       |
| 水     |  |  |                 |
| 18    | 全がゆ<br>白身魚胡瓜おろし煮<br>ポテト人参つぶし煮<br>すまし汁<br>果物      | 軟飯<br>白身魚胡瓜きざみ煮<br>ポテト人参煮<br>すまし汁<br>果物    | 人参おじや           |
| 木     |  |  |                 |
| 19    | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>野菜つぶし煮<br>へちまスープ<br>果物         | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>野菜煮<br>へちまみそ汁<br>果物       | 南瓜おじや           |
| 金     |  |  |                 |
| 20    | 全がゆ<br>チキン野菜つぶし煮<br>キャベツ胡瓜つぶし煮<br>ゆし豆腐<br>果物     | 軟飯<br>チキン野菜煮<br>キャベツ胡瓜きざみ煮<br>ゆし豆腐<br>果物   | 野菜おじや           |
| 土     |  |  |                 |
| 22    | 全がゆ<br>チキントマトつぶし煮<br>人参小松菜つぶし煮<br>豆腐スープ<br>果物    | 軟飯<br>チキントマト煮<br>人参小松菜きざみ煮<br>豆腐みそ汁<br>果物  | 人参おじや           |
| 月     |  |  |                 |
| 23    | 人参おじや<br>白身魚煮<br>胡瓜おろし煮<br>キャベツスープ<br>果物         | 人参おじや<br>白身魚煮<br>胡瓜きざみ煮<br>キャベツスープ<br>果物   | トマトとキャベツのおじや    |
| 火     |  |  |                 |
| 24    | 全がゆ<br>チキントマトつぶし煮<br>人参キャベツつぶし煮<br>豆腐スープ<br>果物   | 軟飯<br>チキントマト煮<br>人参キャベツ煮<br>豆腐みそ汁<br>果物    | 野菜おじや           |
| 水     |  |  |                 |
| 25    | 全がゆ<br>白身魚煮<br>オクラつぶし煮<br>根菜汁<br>果物              | 軟飯<br>白身魚煮<br>オクラきざみ煮<br>根菜汁<br>果物         | 根菜おじや           |
| 木     |  |  |                 |
| 26    | 全がゆ<br>煮込みハンバーグ<br>人参ブロッコリーつぶし煮<br>白菜スープ<br>果物   | 軟飯<br>煮込みハンバーグ<br>人参ブロッコリー煮<br>白菜スープ<br>果物 | ブロッコリーおじや       |
| 金     |  |  |                 |
| 27    | 煮込み野菜うどん<br>豆腐ホウレン草つぶし煮<br>すまし汁<br>果物            | 煮込み野菜うどん<br>豆腐ホウレン草煮<br>すまし汁<br>果物         | キャベツおじや         |
| 土     |  |  |                 |
| 29    | 全がゆ<br>チキンつぶし煮<br>豆腐野菜つぶし煮<br>そうめん汁<br>果物        | 軟飯<br>チキンきざみ煮<br>豆腐野菜煮<br>そうめん汁<br>果物      | 野菜おじや           |
| 月     |  |  |                 |
| 30    | 全がゆ<br>白身魚煮<br>人参ポテトつぶし煮<br>冬瓜スープ<br>果物          | 軟飯<br>白身魚煮<br>人参ポテト煮<br>冬瓜みそ汁<br>果物        | ポテト粥            |
| 火     |  |  |                 |
| 31    | なす煮込みスパゲティー<br>胡瓜おろし煮<br>豆腐スープ<br>果物             | なす煮込みスパゲティー<br>胡瓜きざみ煮<br>豆腐スープ<br>果物       | 南瓜おじや           |
| 水     |  |  |                 |