

R 5 年 8 月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 白菜春雨炒め へちまと豆腐のみそ汁 果物	さば 豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 春雨 砂糖	白菜 人参 ピーマン へちま スイカ	保育乳 プアマンケーキ	
2日	水	野菜肉そば ゴーヤーチップス甘辛だれ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ にがうり かぼちゃ のり パナナ	豆乳 みそおにぎり	
3日	木	きのこごはん 鮭の梅マヨ焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さけ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ ス イカ パイン缶	保育乳 パインケーキ	
4日	金	カレーライス オクラとトマトのサラダ ワ カメスープ 果物	豚肉 アイスマルク	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ	人参 玉葱 セロリ ピーマン オクラ トマト 胡瓜 わかめ オレンジ	アイスクリーム クラッカー	
5日	土	強化玄米ごはん 冬瓜そぼろ煮 昆布即席漬 豆腐小松菜のみそ汁 果物	鶏ひき肉 豆腐 牛 乳	米 玄米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	冬瓜 人参 玉葱 乾しいたけ ねぎ 昆布 赤ピーマン こまつな 長ねぎ パナナ	保育乳 菓子パン	
7日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 砂糖 ごま	にがうり 人参 玉葱 キャベツ えのき ねぎ かぼちゃ オレンジ	保育乳 大学かぼちゃ	
8日	火	強化玄米ごはん さばの西京焼き パパイヤイリチー 春雨スープ 果物	さば ツナ缶 ウインナー 牛乳	米 玄米 砂 糖 油 春雨 パン マヨネーズ	パパイヤ 人参 ひじき 白菜 わかめ きゅうり スイカ	保育乳 ホットドック	
9日	水	タコライス ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ 黒糖 ホットケーキMix	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 パナナ	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
10日	木	ゆかりごはん 豆腐のタルタルソース お くら和え レバーのおつゆ 果物	豆腐 卵 牛乳 豚レバー 豚肉 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ コーンフレーク	きゅうり ピーマン オクラ 人参 大根 にら にんにく スイカ みかん缶 パイン缶 モモ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
11日	金	山の日(休園)					
12日	土	和風スパゲティ からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 ふ 米	にんにく 人参 玉葱 ピーマン しめじ からしな わかめ ねぎ 乾しいたけ パナナ	保育乳 菓子パン	
14日	月	焼肉丼 ゴーヤー梅肉和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 パン バター	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 にがうり わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ごまクリームサンド	
15日	火	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 厚揚げのみそ炒め 冬瓜とワカメのスープ 果物	さけ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 辛くず	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ スイカ	保育乳 辛くず天ぷら	
16日	水	なすのミートスパゲティ チーズ パパイヤごま和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆 乳	スパゲティ 油 ご ま 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 パパイア 胡瓜 ピーマン あおさ 青のり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
17日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ 干切りイリチー へちまと油揚げのみそ汁 果物	キング 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 パン バター はちみつ	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 人参 こんにゃく へちま オレンジ	保育乳 レモンラスク	
18日	金	強化あわごはん パイナップルスベアリ ブ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚ソーキ 卵 ツナ缶 牛乳	米 あわ 油 そうめん 小麦粉	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ もずく スイカ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
19日	土	スープかけごはん ポテトサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	こまつな 人参 胡瓜 トマト パナナ	保育乳 菓子パン	
21日	月	強化あわごはん マーボー豆腐 パンサンスー かき玉汁 果物	豆腐 豚ひき肉 ハ ム 卵 粉 チーズ 牛乳	米 あわ砂糖 油 春雨 ごま片栗粉 バター 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら もやし 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	保育乳 チーズサブレ	
22日	火	雑穀ごはん 魚のゆかり揚げ おくら納豆 冬瓜カレー風みそ汁 果物	キング 納豆 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 じゃが芋 パン バター	オクラ のり 冬瓜 人参 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	
23日	水	ハヤシライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	牛肉 豆乳 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ ふ 辛くず タピオカ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜コー ン缶 わかめ スイカ	保育乳 豆乳くずもち	
24日	木	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 白 菜おかか和え クーピリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 チーズ	米 玄米 油 マヨネーズ そうめん	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ 胡瓜 りんご みかん缶	冷やしソーメン チーズ	
25日	金	お弁当会(お弁当たのしみだね!) 					保育乳 ココアトースト
26日	土	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆ し豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり パナナ	保育乳 菓子パン	
28日	月	黒米ごはん チキンコーンフレーク焼き 三色きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま マヨネーズ 油 コーンフレーク ホットケーキMix	ごぼう 人参 ピーマン 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
29日	火	(お誕生会)あわごはん きのこハンバー グ プロッコリー 粉ふき芋 ミネステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 卵 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 油 マ カロニ 砂糖 ホットケーキMix	玉葱 しめじ プロッコリー パセリ 人参 トマト缶 キャベツ パナナ みかん缶	保育乳  誕生ケーキ	
30日	水	ウーケイ(旧盆)					
31日	木	強化あわごはん さばのパーベキュー ソース焼き フーイリチー もずくスープ 果物	さば ツナ缶 卵 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	人参 もやし キャベツ ピーマン もずく ねぎ スイカ	保育乳 紅芋ちんすこう	

☆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。

R5年 8月

離乳食献立表 ①

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火			
2	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参キャベツ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
水			
3	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ
木			
4	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 オクラつぶし煮 トマトスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 オクラきざみ煮 トマトスープ 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
金			
5	全がゆ 冬瓜そぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 冬瓜そぼろ煮 豆腐みそ汁 果物	蒸しパン
土			
7	全がゆ チキンつぶし煮 野菜豆腐つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜豆腐煮 キャベツスープ 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
月			
8	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 白菜スープ 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
火			
9	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参玉葱つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参玉葱煮 チンゲン菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
水			
10	全がゆ 豆腐つぶし煮 オクラつぶし煮 人参大根スープ 果物	軟飯 豆腐煮 オクラきざみ煮 人参大根みそ汁 果物	軟飯 大根煮 オクラスープ
木			
11	山の日(休園)		
金			
12	煮込み野菜スパゲティー 豆腐つぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜スパゲティー 豆腐煮 すまし汁 果物	蒸しパン
土			
14	全がゆ チキン野菜つぶし煮 マッシュポテト 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 マッシュポテト 豆腐みそ汁 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
月			
15	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 人参さつま芋煮 キャベツスープ
火			
16	なす煮込み野菜スパゲティー 胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	なす煮込み野菜スパゲティー 胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや 人参大根煮 玉葱スープ
水			

離乳食献立表 ②

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
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
目安	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)
17	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 すまし汁 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木			
18	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そうめん汁 果物	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
金			
19	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ポテつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ポテつぶし煮 小松菜スープ 果物	蒸しパン
土			
21	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
月			
22	全がゆ 白身魚煮 オクラ人参つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 オクラ人参きざみ煮 冬瓜スープ 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火			
23	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
水			
24	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁
木			
25	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 ゆし豆腐 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
金			
26	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
土			
28	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 冬瓜煮 人参スープ
月			
29	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーポテつぶし煮 野菜スープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーポテ煮 野菜スープ 果物	軟飯 人参キャベツきざみ煮 ブロッコリースープ
火			
30	ウーケイ(旧盆)		
水			
31	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
木			