



8月離乳食予定献立表



8月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 木	全粥~軟飯 スープ 豆腐の野菜あん	米/玉ねぎ/豆腐/ほうれん草/人参	全粥 スープ 豆腐の野菜あん	米/玉ねぎ/豆腐/ほうれん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/ほうれん草/人参/豆腐	焼もち(茹で) 育児用ミルク
2 金	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草/コーン	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/鶏肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/ほうれん草/	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
3 土	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜餡とじ バナナ	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/鶏肉/人参/いんげん/バナナ	全粥 野菜スープ 肉と野菜餡とじ バナナ	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/鶏肉/人参/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/じゃが芋	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
5 月	全粥~軟飯 トマトスープ なすそぼろ煮 煮物	米/トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参/なす/ひき肉/かぼちゃ	全粥 トマトスープ なすそぼろ煮 煮物	米/トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参/なす/ひき肉/かぼちゃ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/トマト/じゃが芋/かぼちゃ	野菜がゆ 育児用ミルク
6 火	全粥~軟飯 味噌汁 魚のトマト煮 煮物	米/なす/豆腐/魚/トマト/大根/人参	全粥 味噌汁 魚のトマト煮 煮物	米/なす/豆腐/魚/トマト/大根/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/人参/大根/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
7 水	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/人参/鶏肉/玉ねぎ/ピーマン	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/人参/鶏肉/玉ねぎ/ピーマン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ	果物 (煮りんご) 育児用ミルク
8 木	全粥~軟飯 味噌汁 ブロッコリーと鶏肉の煮物	米/かぼちゃ/ブロッコリー/鶏肉	全粥 味噌汁 ブロッコリーと鶏肉の煮物	米/かぼちゃ/ブロッコリー/鶏肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/ブロッコリー/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
9 金	全粥~軟飯 野菜スープ そぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参//スイカ	全粥 野菜スープ そぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参//スイカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
10 土	パン(米)粥~パン 野菜スープ 煮浸し 煮りんご	パン(米)/玉ねぎ/人参/キャベツ/コーン/きゅうり/りんご	パン(米)粥~パン 野菜スープ 煮浸し 煮りんご	パン(米)/玉ねぎ/人参/キャベツ/コーン/きゅうり/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米(パン)/玉ねぎ/人参/コーン	しらすがゆ 育児用ミルク
13 火	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/肉/キャベツ/ピーマン/きゅうり/人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/鶏肉/キャベツ/ピーマン/きゅうり/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
14 水	全粥~軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/ひき肉/プレーンヨーグルト	全粥 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/ひき肉/プレーンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/	野菜がゆ 育児用ミルク
15 木	全粥~軟飯 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/小松菜/肉	全粥 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/小松菜/鶏肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/小松菜	野菜がゆ 育児用ミルク
16 金	全粥~軟飯 冬瓜汁 魚の野菜あん トマト	米/冬瓜/鶏肉/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/きゅうり	全粥 冬瓜汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/冬瓜/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/人参/魚	果物 (煮りんご) 育児用ミルク

8月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17 土	全粥~軟飯 野菜スープ そばろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/シタス/トマト	全粥 野菜スープ そばろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/シタス/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/トマト	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
19 月	全粥~軟飯 中味汁(汁) ヘチマに煮物 人参の旨煮	米/豚赤肉/へちま/豆腐/人参/玉ねぎ	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし	米/ほうれん草/豆腐/人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/人参/玉ねぎ/豆腐/	ポットケーキ 育児用ミルク
20 火	スパゲティの柔らか煮 コーンスープ 煮浸し	スパゲティ/ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/コーン缶/ほうれん草	全粥 野菜スープ 野菜のそばろ煮	米/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/ほうれん草/鶏ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/トマト/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
21 水	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/きゅうり/もやし/小松菜	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/きゅうり/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/きゅうり/小松菜/豆腐	蒸しパン 育児用ミルク
22 木	全粥~軟飯 冬瓜汁 魚の野菜あん ひじきの旨煮	米/冬瓜/肉/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/ひじき/いんげん	全粥~軟飯 冬瓜汁 魚の野菜あん トマト	米/冬瓜/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/人参/魚	果物 (煮りんご) 育児用ミルク
23 金	全粥~軟飯 味噌汁 白菜のそばろ煮	米/小松菜/玉ねぎ/人参/ひき肉/白菜	全粥 味噌汁 白菜のそばろ煮	米/小松菜/玉ねぎ/人参/ひき肉/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/小松菜/人参/白菜	果物 (バナナ) 育児用ミルク
24 土	全粥~軟飯 味噌汁 麻婆豆腐風 煮浸し	米/じゃが芋/大根/鶏肉/豆腐/ひき肉/玉ねぎ/白菜/人参	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし 煮浸し	米/じゃが芋/大根/鶏肉/豆腐/玉ねぎ/白菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/じゃが芋/人参/豆腐	果物 (煮りんご) 育児用ミルク
26 月	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/なす/鶏肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト/オクラ	全粥 味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/なす/鶏肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
27 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/大根/じゃが芋/人参/豚肉/魚/	全粥 味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/大根/じゃが芋/人参/豚肉/魚/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/大根/じゃが芋/人参/白身魚/	蒸しパン 育児用ミルク
28 水	全粥~軟飯 スープ なすと鶏肉の煮物 ポテトサラダ	米/玉ねぎ/トマト/なす/鶏肉/いんげん/じゃが芋/きゅうり/人参/	全粥~軟飯 スープ なすと鶏肉の煮物 マッシュポテト	米/玉ねぎ/トマト/なす/鶏肉/じゃが芋/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマト/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
29 木	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐の餡かけ 茹で野菜	米/大根/豆腐/もずく/ひき肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン/きゅうり	全粥 味噌汁 豆腐の餡かけ 茹で野菜	米/大根/豆腐/もずく/ひき肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/玉ねぎ/豆腐/	果物 (バナナ) 育児用ミルク
30 金	全粥~軟飯 レバーの味噌汁 いんげんのそばろ煮 浸し	米/レバー/豚肉/じゃが芋/人参/いんげん/ひき肉/ほうれん草	全粥 レバーの味噌汁 いんげんのそばろ煮 お浸し	米/レバー/豚肉/じゃが芋/人参/いんげん/ひき肉/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
31 土	全粥~軟飯 味噌汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/白菜/わかめ/なす/豆腐/人参/トマト	全粥 味噌汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/白菜/わかめ/なす/豆腐/人参/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをなすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 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