離乳食献立表

8月

H29年　8月発行
恒久保育園
TEL　５３－２５００

形状は
ご家庭での
進み具合に
合わせます★

・おやつや完了期(1歳～1，3歳)の食事は普通食から食べられる食品をつかった同名メニューになります。
・行事食の時は別メニューになります。
・調味料による味付けは10ヶ月から始めます。(普通食より薄味です)
・離乳食チェック表の牛乳に○が付くまでは調理にはミルクを代用しています。
・〈おやつ開始〉朝→1才すぎ～、3時→11ヶ月すぎ～

日	曜	初期(5~6ヶ 月) なめらかにすりつぶした状態	中期(7~8ヶ 月) 舌でつぶせる固さ	後期(9~11ヶ 月) 歯ぐきでつぶせる固さ
7 21	月	おかゆ(重湯～つぶし) ピーマン　　ヨーグルト しらす干し 南瓜のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) ピーマン、玉ねぎ　　ヨーグルト きゅうりとしらすの和え物 豆腐、南瓜のすまし汁	おかゆ～軟飯 牛肉の甘辛炒め　(ヨーグルト) きゅうりとしらすの和え物 南瓜の味噌汁
8 22	火	おかゆ(重湯～つぶし) 赤ピーマン ほうれん草 人参のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 鮭のチーズ焼き ほうれん草、玉ねぎ、しめじ もやし、玉ねぎ、人参のすまし汁	おかゆ～軟飯 鮭のチーズ焼き 野菜の卵とじ もやしスープ
9 23	水	おかゆ(重湯～つぶし) じゃが芋　ヨーグルト きゅうり なすのすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) じゃが芋、鶏肉、人参の煮物 コーン、きゅうり、わかめ、人参サラダ なす、えのきのすまし汁	おかゆ～軟飯 じゃが芋のうま煮　(ヨーグルト) コーンサラダ なすの味噌汁
10 24	木	パン粥 白身魚 キャベツ ほうれん草のすまし汁	パン粥 白身魚のパン粉まぶし キャベツと人参の和え物 豆腐、人参、ほうれん草、コーンのスープ	パン粥～パン 魚の変わり衣まぶし おかか和え 豆腐スープ
25	金	おかゆ(重湯～つぶし) 南瓜スープ 人参 枝豆	おかゆ(つぶし～全粥) 夏野菜のミルクスープ きゅうり、わかめ、人参 枝豆	おかゆ～軟飯 夏野菜と豚肉のミルクスープ さっぱり酢の物 枝豆
12 26	土	おかゆ(重湯～つぶし) 玉ねぎ 人参　　オレンジ じゃが芋のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 玉ねぎと人参 じゃが芋と青菜の味噌汁 オレンジ	おかゆ～軟飯 ぶっトン煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 オレンジ
14 28	月	おかゆ(重湯～つぶし) かぼちゃ きゅうり だし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 南瓜、玉ねぎ、いんげんの煮物 春雨、きゅうり、人参のサラダ わかめときのこのすまし汁	おかゆ～軟飯 南瓜とミンチの味噌煮 リャンパンサンスー風 わかめときのこのすまし汁
1 15 29	火	おかゆ(重湯～つぶし) 人参　ヨーグルト トマト 玉葱のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 鶏肉、大豆、人参、ひじきの煮物 もやし、人参、小松菜、じゃこのサラダ 人参、玉ねぎスープ	おかゆ～軟飯 大豆とひじきの煮物 ごまじゃこサラダ かきたま汁
2 16 30	水	おかゆ(重湯～つぶし) 白身魚 きゅうり 玉ねぎのすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 白身魚、椎茸、玉葱、人参、ピーマン きゅうり そうめん、玉ねぎのすまし汁	おかゆ～軟飯 魚と野菜の甘酢あん きゅうり そうめんの味噌汁　(パイン缶)
3 17 31	木	おかゆ(重湯～つぶし) きゃべつ トマト キャロットスープ　りんご	おかゆ(つぶし～全粥) ササミのパン粉まぶし　りんご きゃべつ、トマト、きゅうり わかめ、えのき、人参のスープ	おかゆ～軟飯 豚肉のパン粉まぶし きゃべつ、トマト、きゅうり わかめスープ　　(りんご)
4 18	金	おかゆ(重湯～つぶし) キャベツ 豆腐　　スイカ オクラのすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 鮭　キャベツ 豆腐と人参　スイカ オクラ、玉ねぎ、しめじ、わかめのすまし汁	おかゆ～軟飯 鮭　キャベツ 豆腐チャンプルー オクラの味噌汁　スイカ
5 19	土	パン粥 きゅうり トマト キャベツのスープ	パン粥 もやし、きゅうり、トマト キャベツ、人参、玉ねぎのスープ	パン粥～パン 冷やし中華風 キャベツのスープ