

2021年度 8月 離乳食予定献立表

おひさま岡町保育園



7ヶ月頃から、こどもたちの姿に合わせて、朝のおやつ(ハイハイ1枚程度とお茶)があります。

	献立(1歳以上)	5~6ヶ月頃	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
		マッシュ→みじん切り	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
月 (2 16 30)	冷やしうどん (昆布・かつお・酒 濃い口しょうゆ・みり かぼちゃのそぼろあん (昆布・かつお・酒 濃い口しょうゆ・みり	つぶしがゆ 豆腐の含め煮(昆布) にんじんマッシュ かぼちゃマッシュ 玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ(昆布)	全粥 かぼちゃのそぼろあんか 野菜のトマト煮 野菜スープ(昆布)	うどん (豚肉・オクラ・とうもろこし・人参) かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜スティック	冷やしうどん (豚肉・オクラ・青じそ・とうもろこし) かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜スティック
	ゆかりおにぎり	なし	なし	ゆかりごはん/軟飯	ゆかりおにぎり
火 (3 17 31)	ごはん 鶏肉のにんにくしょうゆ焼 (しょうゆ・みりん) じゃがいものソテー (塩) おみそ汁(にぼし・みそ)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮(昆布) 冬瓜の柔らか煮 にんじんマッシュ じゃがいもマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 鶏肉の煮物 じゃがいもとズッキーニの煮 冬瓜の含め煮 おみそ汁 (昆布)	軟飯 鶏肉の照り煮 じゃがいもとズッキーニの煮物 冬瓜の含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 鶏肉のにんにく照り焼き じゃがいもとズッキーニのソテー おみそ汁 野菜スティック
	フルーツゼリー	なし	なし	市販菓子	フルーツゼリー
水 (4 18)	鮭と枝豆の混ぜ寿司 (酢・塩) 冬瓜と鶏肉の煮物 (うすくち・酒・みりん) にゅうめん (かつお・昆布・うすくち・酒・塩)	つぶしがゆ 鮭の柔らか煮 冬瓜と鶏肉の煮物 玉ねぎのやわらか煮 さつまいもマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 鮭の煮つけ 冬瓜と鶏肉の煮物 さつまいも含め煮 すまし汁	軟飯 鮭の煮つけ 冬瓜と鶏肉の煮物 さつまいも含め煮 すまし汁 野菜スティック	ごはん 鮭の煮つけ 冬瓜と鶏肉の煮物 さつまいも含め煮 すまし汁 野菜スティック
	食パンピザ (トマトケチャップ)	なし	なし	トースト	食パンピザ
木 (5 19)	ごはん 魚の唐揚げ (塩・酒・しょうゆ) 山芋とオクラのポン酢和え (ポン酢) すまし汁 (昆布・かつお・うすくち・酒・塩) ごまポッキー(塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 かぼちゃマッシュ 小松菜の柔らか煮 にんじんマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 魚の煮つけ 小松菜と人参のおひたし かぼちゃの含め煮 すまし汁	軟飯 魚の煮つけ 小松菜と人参のおひたし かぼちゃの含め煮 すまし汁 野菜スティック	ごはん 魚の唐揚げ 小松菜と人参のおひたし かぼちゃの含め煮 すまし汁 野菜スティック
		なし	なし	ごまポッキー	ごまポッキー
金 (6 20)	ごはん 豚肉の青じそ炒め (酒・しょうゆ) 枝豆とトマトの和え物 (酢・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) わらびもち(塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 キャベツの柔らか煮 かぼちゃマッシュ 玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ(昆布)	全粥 豆腐の野菜あんかけ キャベツのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁(昆布)	軟飯 豚肉の青じそ炒め煮 キャベツのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 豚肉の青じそ炒め キャベツのおひたし かぼちゃの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
		なし	なし	市販菓子	わらび餅
土 (7 21)	マーボー丼 (赤みそ・しょうゆ とりがら、塩) 中華スープ (とりがら・塩) 市販菓子	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 チンゲン菜の柔らか煮 にんじんマッシュ さつまいものマッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のおひたし さつまいもの含め煮 野菜スープ	マーボー丼/軟飯 野菜スープ 野菜スティック	マーボー丼 中華スープ 野菜スティック
		なし	なし	市販菓子	市販菓子

	献立(1歳以上)	5~6ヶ月頃	7~8カ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
		マッシュ→みじん切り	みじん→あらみじん	あらみじん、サイコロ状	
月 (23)	ごはん ちくわの磯辺揚げ(塩) きゅうりとじゃこの酢の物 (酢・塩) 夏の豚汁(にぼし・みそ)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 かぼちゃマッシュ キャベツの柔らか煮 人参マッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 魚の煮つけ キャベツのおひたし かぼちゃの含め煮 野菜スープ	軟飯 魚の煮つけ 夏野菜の煮物 (かぼちゃ・オクラ・なす・ズッキーニ) おみそ汁 野菜スティック	ごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 夏の豚汁 野菜スティック
	とろろてんとビスケット (酢・濃い口しょうゆ)	なし	なし	市販菓子	とろろてんとビスケット
火 (10 24)	ごはん ゴーヤチャンプルー (しょうゆ・酒) きゅうりの塩もみ もずくとうもろこしのすまし汁 (昆布・かつお・うすくち) バイクドポテト(塩)	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 じゃがいもマッシュ 人参マッシュ 野菜スープ(昆布)	全粥 豆腐の含め煮 玉ねぎと人参の煮物 じゃがいもの含め煮 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 (豚肉・玉ねぎ・人参・もやし) じゃがいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック	ごはん ゴーヤチャンプルー スティックきゅうり もずくとうもろこしのすまし汁
		なし	なし	バイクドポテト	バイクドポテト
水 (11)	夏野菜のハヤシライス (トマトケチャップ 塩・ウスターソース・コン ソメ) フルーツヨーグルト ラスク	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 かぼちゃマッシュ トマトの柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ	全粥 豆腐の含め煮 夏野菜のトマト煮 (かぼちゃ・ズッキーニ・ 玉ねぎ・オクラ) 野菜スープ	軟飯 夏野菜のハヤシライス/軟飯 ヨーグルト	夏野菜のハヤシライス フルーツヨーグルト ラスク
		なし	なし	トースト	ラスク
木 (26)	ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 (酢・しょうゆ) 三色ピーマン (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) かぼちゃプリン(ゼラチ ン)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 かぼちゃマッシュ 玉ねぎの柔らか煮 さつまいもマッシュ 野菜スープ	全粥 鶏肉の煮物 玉ねぎとかぼちゃの煮物 さつまいもの含め煮 おみそ汁	軟飯 手羽中の煮物 三色ピーマン炒め煮 さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 手羽中のさっぱり煮 三色ピーマン炒め さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
		なし	なし	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン
金 (27)	枝豆ごはん(塩) 魚のソテー野菜ドレッシ ン(塩・酢) 豆腐のスープ (コンソメ・塩) あべかわマカロニ(塩)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 トマトの柔らか煮 人参マッシュ じゃがいもマッシュ 野菜スープ	全粥 魚の野菜あんかけ (玉ねぎ・レタス・トマト) じゃがいもの含め煮 野菜スープ	軟飯 魚のソテー野菜あんかけ (玉ねぎ・レタス・トマト) じゃがいもの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	ごはん 魚のソテー野菜あんかけ (玉ねぎ・レタス・トマト) 豆腐のスープ 野菜スティック
		なし	なし	市販菓子	あべかわマカロニ
土 (28)	冷麺 (しょうゆ・コンソメ・酢) とうもろこし 市販菓子	つぶしがゆ 豆腐の含め煮 玉ねぎの柔らか煮 さつまいもマッシュ にんじんマッシュ 野菜スープ	全粥 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの含め煮 野菜スープ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの含め煮 野菜スープ	冷麺 蒸しとうもろこし 野菜スティック
		なし	なし	市販菓子	市販菓子

<離乳食献立表の見方について>

- * 献立表は、目安です。こどもたち一人一人の姿(発達)に合わせたメニューになります。
- * 初めて口にする食材(タンパク質、アクの強い食材など)は、必ずお家で一度食べて身体に異常が表れないことを確認した上で、メニューに取り入れていくことになります。(ノートの食材チェックに○を記入、もしくは、口頭でお伝えください)
- * 食材やメニューなどで、何か質問や心配なことがありましたら、担任もしくは給食室にお尋ねください。

