

2022年度 8月 離乳食予定献立表

おひさま岡町保育園

	献立 (1歳以上)	5~6ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
		マッシュ→みじん切り	あらみじん、サイコロ状	
月 (1 29)	ごはん ゆで豚肉の梅ソース和え (うすくち・出汁) かぼちゃサラダ (塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	つぶしがゆ 豆腐の柔らか煮 冬瓜の柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃマッシュ 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 豚肉と青じその炒め煮 かぼちゃの含め煮 小松菜のおひたし おみそ汁 野菜スティック	ごはん ゆで豚肉の梅ソース和え かぼちゃサラダ おみそ汁 野菜スティック
	夏野菜のチップス (塩) 枝豆の塩ゆで	なし	市販菓子	夏野菜チップス
火 (2 16 30)	ごはん ゴーヤチャンプルー (しょうゆ・酒) もずくスープ (とりがら・塩) パインケーキ (B.P)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ じゃがいもマッシュ 野菜スープ(昆布だし)	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 野菜スープ 野菜スティック	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくスープ 野菜スティック
		なし	ケーキ	パインケーキ
水 (17 31)	夏野菜のトマトスパゲティ (コンソメ・塩・ローリエ ・ケチャップ) レタスと豆腐のスープ (コンソメ・塩) 焼きおにぎり (しょうゆ)	つぶしがゆ 豆腐の柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 トマトの柔らか煮 かぼちゃマッシュ 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 豆腐の野菜あんかけ (玉ねぎ、トマト、なす、ズッキーニ) かぼちゃの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	夏野菜のトマトスパゲティ (えび、玉ねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、 黄パプリカ) レタスと豆腐のスープ 野菜スティック
		なし	軟飯	焼きおにぎり
木 (4 18)	うなぎと胡瓜の混ぜ寿司 (酢・塩) *18日は、鮭と枝豆の混ぜ 高野豆腐となすの煮物 (出汁・薄口・みりん) にゅうめん (昆布・かつお・薄口・酒・塩)	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 さつまいもマッシュ 人参マッシュ 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 魚の煮付け 高野豆腐となすの煮物 さつまいもの含め煮 すまし汁 野菜スティック	ごはん 魚の煮付け 高野豆腐となすの煮物 さつまいもの含め煮 にゅうめん 野菜スティック
		なし	ヨーグルト	フルーツヨーグルト ビスケット
金 (5 19)	とうもろこしごはん (塩) 魚の塩焼き (塩) 枝豆とトマトの和え物 (酢・塩) 夏の豚汁 (にぼし・みそ) かぼちゃクッキー (B.P)	つぶしがゆ 白身魚の柔らか煮 トマトの柔らか煮 かぼちゃの含め煮 人参マッシュ 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 魚の塩焼き 野菜のトマト煮 (玉ねぎ、トマト、人参、ズッキーニ、) かぼちゃの含め煮 豚汁 野菜スティック	ごはん 魚の塩焼き ズッキーニと人参の煮物 かぼちゃの含め煮 夏の豚汁 野菜スティック
		なし	かぼちゃクッキー	かぼちゃクッキー
土 (6 20)	ハヤシライス (ケチャップ・塩・ウスター コンソメ) ヨーグルト 市販菓子	つぶしがゆ 豆腐の柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ かぼちゃマッシュ	ハヤシライス(軟飯) (豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、オクラ) ヨーグルト 野菜スティック	ハヤシライス ヨーグルト 野菜スティック
		なし	市販菓子 or パン	市販菓子 or パン



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	9~11ヶ月頃	12ヶ月~18ヶ月頃
		マッシュ→みじん切り	あらみじん、サイコロ状	
月 (8 22)	冷やしうどん (昆布・かつお・しょうゆ・み りん) かぼちゃのそぼろあん (出汁・しょうゆ・みりん) ジューシーおにぎり (出汁・薄口・塩・酒)	つぶしがゆ 豆腐の柔らか煮 トマトの柔らか煮 かぼちゃマッシュ 人参マッシュ 野菜スープ(昆布だし)	うどん (ささみ、オクラ、にんじん、トマト) 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 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜スティック
		なし	軟飯	ジューシーおにぎり
火 (9)	ごはん 鶏肉となすの揚げ煮 (だし・しょうゆ・みりん・ きゅうりともやしのごま和 しょうゆ・塩) おみそ汁 (にぼし・みそ) すいか寒天 (粉寒天) ビスケット	つぶしがゆ ささみの柔らか煮 人参マッシュ 玉ねぎの柔らか煮 さつまいもマッシュ 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉、なす、にんじん、玉ねぎ) さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック	ごはん 鶏肉と鶏肉となすの揚げ煮 さつまいもの含め煮 おみそ汁 野菜スティック
		なし	市販菓子	すいか寒天
水 (10 24)	マーボーなす丼 (とりがら・赤みそ・酒) 春雨スープ (とりがら・塩) ジャムパン	つぶしがゆ 豆腐の柔らか煮 チンゲン菜の柔らか煮 人参マッシュ じゃがいもマッシュ 野菜スープ(昆布だし)	マーボーなす丼(軟飯) じゃがいもの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	マーボーなす丼 じゃがいもの含め煮 春雨スープ 野菜スティック
		なし	パン	ジャムパン
木 (25)	ごはん 鶏手羽元の塩焼き (酒・塩) 山芋とオクラの梅和え (ポン酢) 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 ささみの柔らか煮 玉ねぎの柔らか煮 人参マッシュ かぼちゃマッシュ 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 鶏手羽元の塩焼き かぼちゃの含め煮 小松菜のおひたし おみそ汁 野菜スティック	ごはん 鶏手羽元の塩焼き かぼちゃの含め煮 小松菜のおひたし おみそ汁 野菜スティック
		なし	市販菓子	かぼちゃプリン
金 (26)	ごはん 魚のソテー野菜ドレッシング (塩・酢) かぼちゃのミルクスープ (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 玉ねぎの柔らか煮 かぼちゃマッシュ 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 魚の煮付け かぼちゃの含め煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 ミルクスープ 野菜スティック	ごはん 魚のソテー野菜ドレッシング かぼちゃの含め煮 かぼちゃのミルクスープ 野菜スティック
		なし	あべかわマカロニ	あべかわマカロニ
土 (27)	冷やしそうめん (昆布・かつお・しょうゆ・ みりん) 茹でとうもろこし (塩) 市販菓子 市販菓子	つぶしがゆ 豆腐の柔らか煮 トマトの柔らか煮 かぼちゃマッシュ 玉ねぎの柔らか煮 野菜スープ(昆布だし)	軟飯 豆腐の野菜あんかけ (トマト、玉ねぎ、人参) かぼちゃの含め煮 野菜スープ 野菜スティック	冷やしそうめん 茹でとうもろこし 野菜スティック
		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)

今月のお弁当日は
8月12日(金)、13日(土)、15日(月)です。