

2023年度 8月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	火	おもゆ	①お粥 ②鶏肉と南瓜の煮物 ③オクラの和え物	①お粥 ②鶏肉と南瓜のみそ煮 ③オクラの和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ オクラ 南瓜 (ねぎ みそ)	(1)さつまいものバター 焼き	
2	水		①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ (マヨネ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	木		①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(そぼろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 ふ ほうれん草 人参 大根 (ねぎ)	(1)フルーン (2)ビスケット	
4	金		①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③具沢山汁	①お粥 ②白身魚と大根の煮物 ③具沢山汁	ご飯 白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 (ねぎ)	(1)バナナ (2)ビスケット	
5	土		①煮込みうどん	①煮込みうどん	うどん 鶏肉 胡瓜 もやし	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
7	月		①お粥 ②白身魚とじゃがいもの煮物 ③野菜の煮物	①お粥 ②白身魚と野菜のみそ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 (ひじき 大豆 わかめ)	(1)ヨーグルト和え (2)ビスケット	
8	火		ペースト・とろとろ煮	①お粥 ②鶏すき焼き風煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏すき焼き風煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 豆腐 納豆 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 (ねぎ)	(1)シュガートースト
9	水			①お粥 ②鶏肉とピーマンの煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉とピーマンの煮物 ③スープ	ご飯 鶏肉 ピーマン 人参 パプリカ 玉ねぎ (春雨 わかめ)	(1)ベビーダン (2)ビスケット
10	木			①パン粥 ②スープ ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 レタス 胡瓜(マーガリン 牛乳 小麦粉 マヨネ ロールパン)	(1)芋お粥
11	金			山の日			
12	土	①具入りお粥		①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (ねぎ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
14	月	①お粥 ②鶏そぼろと野菜の煮物		①お粥 ②鶏そぼろと野菜の煮物	ご飯 鶏肉 人参 にら (もやし)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
15	火	①パン粥 ②スープ		①食パン ②スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー (牛乳)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	水	①具入りお粥 ②清汁		①具入りお粥 ②みそ汁	ご飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ (ねぎ みそ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
17	木	①スパゲティー煮 ②さつまいもと野菜の和え物		①スパゲティー煮 ②さつまいもと野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 胡瓜 人参 玉ねぎ なす (トマトジュース マヨネ)	(1)おかかお粥	
18	金	①お粥 ②白身魚と人参の煮物 ③フロッキーの和え物		①お粥 ②白身魚と人参のみそ煮 ③フロッキーの和え物	ご飯 白身魚 玉ねぎ 人参 フロッキー (わかめ かつお節 みそ)	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ	
19	土	①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット		
21	月	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)ホットケーキ		
22	火	①お粥 ②白身魚と玉ねぎの煮物 ③さつまいもの煮物	①お粥 ②白身魚と玉ねぎの煮物 ③もつ煮	ご飯 白身魚 さつまいも 玉ねぎ 人参 (鶏レバー ねぎ みそ)	(1)ツナマヨトースト		
23	水	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 南瓜 なす オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 (マヨネ)	(1)ベジロール		
24	木	①お粥 ②鶏肉と冬瓜の煮物 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②鶏バーグ ③冬瓜の煮物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 冬瓜 (ねぎ みそ)	(1)オレンジ (2)あかちゃんせんべい		
25	金	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と人参の煮物 ③スープ	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)焼きうどん		
26	土	①あんかけお粥	①あんかけお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ いんげん パプリカ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット		
28	月	①お粥 ②白身魚と玉ねぎの煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と玉ねぎのトマトジュース煮 ③温野菜の和え物	ご飯 白身魚 人参 胡瓜 玉ねぎ (トマトジュース マヨネ)	(1)梨 (2)ビスケット		
29	火	①お粥 ②鶏肉と大根の煮物 ③キャベツの和え物	①お粥 ②筑前煮風煮物 ③キャベツの和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜	(1)バナナケーキ		
30	水	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (ジャコ 小麦粉 マーガリン トマトジュース)	(1)食パンスティック		
31	木	①お粥 ②鶏肉と豆腐の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②麻婆豆腐風煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 (もやし ねぎ みそ)	(1)ベビーダン (2)ビスケット		

一人ひとりの様子を見ながら発達に合わせた食事の量・大きさ・固さなどを考慮し、提供していきます。
 おやつは後期のみです。赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。
 9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。その他の味付けをする場合は献立表にのせています。
 ()は9～11のみの食材です。＊月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

