

8 月予定献立表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	キャベツと豚肉のカレー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 カレー粉 パン ごま油	豚肉 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 オレンジ	フルーツ
3	月	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ さつま芋 三温糖 醤油 みそ 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ 卵 煮干し ミルク	ゴーヤー チンゲン ハンダマ なめこ茸 人参 玉葱 スイカ	フルーツ
4	火	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり ホットケーキミックス ごま パター	レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	人参 レタス きゅうり ネギ もずく りんご オレンジ	フルーツ
5	水	夏野菜ごろごろキーマカレー ピーチヨーグルト	アイスクリーム コーンフレーク	米 カレールウ バター コーンフレーク アイスクリーム	合いびき肉 ヨーグルト	茄子 トマト 南瓜 人参 しめじ茸 玉葱 桃	フルーツ
6	木	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤークッキー	米 あわ 小麦粉 砂糖 醤油 かたくり粉 みそ 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆腐 煮干し ミルク	ゴーヤー 人参 小松菜 インゲン 切干大根 昆布 こんにゃく スイカ	フルーツ
7	金	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきおにぎり	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 ミルク	きゅうり 人参 ネギ ひじき しいたけ のり オレンジ	フルーツ
8	土	三色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン	豚肉 卵 ミルク	からし菜 生姜 バナナ	フルーツ
11	火	チキンカレー フルーツヨーグルト	ゴーヤーカルピス パン	米 じゃが芋 カレールウ パン 塩 醤油 カルピス	鶏肉 卵 鶏ガラ ヨーグルト	茄子 トマト ピーマン ゴーヤー わかめ 桃 カクテル	フルーツ
12	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 かつおぶし 豚骨 ミルク	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき りんご	フルーツ
13	木	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 酢 砂糖 かたくり 春雨 ビスケット 醤油 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン トマト えのき茸 わかめ アガー きゅうり オレンジ	フルーツ
14	金	あわご飯 アーサ入りおからイリチー 南瓜の煮物 イカ墨汁 フルーツ	ミルク ゴーヤークッキー	米 あわ 小麦粉 黒糖 かたくり粉 塩 醤油 菜種油	おから イカ 豚肉 鶏ガラ 卵 ミルク	南瓜 もやし 人参 長ネギ ゴーヤー アーサ しいたけ にんにく スイカ	フルーツ
15	土	焼き芋 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	さつま芋	湯し豆腐 ミルク	ネギ オレンジ	フルーツ
17	月	あわご飯 ハンバーグ ハンダマのサラダ キャベツスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 塩 醤油 三温糖 あわ 小麦粉 サラダ油	合挽肉 卵 ささ身 鶏ガラ ミルク	パイン キャベツ 人参 ピーマン ハンダマ きゅうり トマト バナナ	フルーツ
18	火	あわご飯 南瓜のじゃこがらめ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムパン	米 あわ 醤油 カレー粉 ごま油	ジャコ レバー 大豆 豆腐 煮干し ミルク	へちま 南瓜 人参 いら ひじき オレンジ	フルーツ
19	水	茄子とトマトのスパゲティ にながサラダ スープ フルーツ	ミルク みそおにぎり	スパゲティ デミグラスソース 米 みそ ごま 塩 醤油 オリーブ油	ベーコン 豆腐 豚肉 鶏ガラ ミルク	になが菜 茄子 トマト レタス 焼きのり ピーマン パセリ りんご	フルーツ
20	木	グファン ミヌダル 麩イリチー ウシル ナイムン	ミルク アガラサー	米 あわ くるま麩 強力粉 黒白ごま 黒糖	豚肉 煮干し ミルク	長命草 人参 もやし ピーマン 南瓜 ネギ スイカ	フルーツ
21	金	納豆ご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ 小麦粉 三温糖 コーンフレーク みそ ごま油	カレイ 油揚げ 煮干し ミルク	ブロッコリー へちま ごぼう きざみのり パブリカ 人参 ネギ オレンジ	フルーツ
22	土	固ジュシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン	湯し豆腐 豚肉	人参 ネギ ひじき しいたけ りんご	フルーツ
24	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ミルク さつま芋の団子	米 じゃが芋 白玉粉 塩 デミグラスソース 醤油 ごま パター	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 人参 きゅうり しめじ茸 コーン オレンジ	フルーツ
25	火	ご飯 ゴーヤーのロールフライ お浸し 野菜みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りカップケーキ	米 小麦粉 パン粉 塩 醤油 みそ 菜種油 H.M	豚肉 チーズ 卵 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 玉葱 トマト 水菜 梅干し スイカ	フルーツ
26	水	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ	野菜ジュース 芋いりこの甘露煮	米 あわ さつま芋 砂糖 いなむどち用みそ 菜種油	いりこ 豚肉 カシイテラ 卵 豚骨 かつおぶし	小松菜 人参 きゅうり いら ひじき たけのこ こんにゃく りんご	フルーツ
27	木	パン マカロニグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	ロールパン 塩 醤油 米 パター マカロニ	鮭 おから 鶏肉 卵 鶏ガラ チーズ ミルク	玉葱 レタス トマト 小松菜 しめじ茸 きゅうり 人参 オレンジ	フルーツ
28	金	おむすび パーベキュー フレッシュ野菜 コーンスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 皮付きポテト 砂糖 醤油 ケーキ ごま オリーブ油	牛肉 ウインナー 鶏ガラ 生クリーム ミルク	とうもろこし ピーマン きゅうり トマト 玉葱 コーン パセリ スイカ	フルーツ
29	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば 塩 醤油 三温糖	豚肉 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン (生)木くらげ バナナ	フルーツ
31	月	あわご飯 魚のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ じゃが芋 トマトソース 塩 マヨネーズ ロールパン	白身魚 チーズ 卵 ハム 鶏ガラ ミルク	トマト 人参 きゅうり 玉葱 りんご	フルーツ

ミーン、ミーン、ミーン 暑い毎日が続いています。食品には体を冷やす物(ゴーヤー ヘチマ 茄子 海草 きのこと 豆類 よもぎ 果物等)

と体を温める物(卵 肉 牛乳 人参 大根 南瓜等)があります。

バランス良く食べて、この夏を乗り切りましょう。また、レジャー等で食中毒にならないよう、パーベキューも十分に火を通して、

おにぎり、飲み物にも気をつけ、楽しい夏にしましょう。

8 月 離乳食 予定献立表

日	曜日	後期(かみかみ)	中期(もぐもぐ)	おやつ
				中期後期
1	土	豚肉とキャベツと玉葱と人参の雑炊 清し汁	豚肉とキャベツと玉葱と人参のぼってり粥 清し汁	人参とチーズのボール 人参とチーズのスティック
3	月	たたき鶏肉の小判焼き チンゲンの清し汁 みじんゴーヤーと人参と豆腐のチャンブルー	みじん鶏肉のくず煮 チンゲンの清し汁 人参と豆腐の炒り煮	さつま芋の茶巾 さつま芋の輪切り
4	火	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・人参の茹添え レタススープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・人参のみじん添え スープ	絹ごしのオレンジソースかけ ふっくら豆腐スコーンオレンジソース
5	水	しめじ抜き野菜キーマシチュー ヨーグルト スープ	しめじ抜き野菜みじんキーマシチュー ヨーグルト スープ	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレーク
6	木	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 昆布・こんにゃく・チキアギ抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐 小松菜の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	ソフトゴーヤークッキー(砂糖減) プチゴーヤークッキー(砂糖減)
7	金	中華風そうめん 茹でささ身	中華風そうめん 茹でささ身	ぼろぼろ雑炊 おじや
8	土	二色粥(豚肉、からし菜) 豆腐の清し汁	二色粥(豚肉、からし菜) 豆腐の清し汁	人参入り軟らか蒸しパン 人参入り蒸しパン
11	火	煮魚 茄子とトマトとピーマンのきざみ煮 卵とポテトのスープ	煮魚のほぐし煮 茄子とトマトの軟らか煮 ピーマンのみじん煮 ポテトのスープ	みじんフルーツヨーグルト りんごヨーグルト
12	水	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	ぼってり雑炊 おじや
13	木	鶏の軟らか煮 きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ	鶏のみじん煮 きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	おじや フルーツ マンナ フルーツ
14	金	人参、もやし、アオサの軟らか煮 いり粉と長ネギの清し汁 南瓜の茶巾	みじん人参、もやし、アオサの軟らか煮 南瓜の軟らか煮 いり粉と長ネギの清し汁	甘さ控えめ しっとりケーキのきざみ 甘さ控えめ プチケーキ
15	土	軟らか焼き芋 湯し豆腐 みじんゴーヤーと人参	とつても軟らか焼き芋 湯し豆腐 みじん人参	豚肉とネギ入り粥 豚肉とネギのおじや
17	月	ミニハンバーグ キャベツのスープ きゅうりとトマトのきざみ煮	ひき肉の煮込み きゅうりとトマトのみじん煮 キャベツのみじんスープ	バナナ入り軟らか蒸しパン 人参入り蒸しパン
18	火	パンプキンレバー ひじき、大豆、人参軟らか煮 へちまと豆腐の清し汁	みじんパンプキンレバー 大豆、人参みじん煮 へちまと豆腐の清し汁	ジャムサンドのきざみ プチジャムサンド(ジャムは少々)
19	水	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	みそ味 ぼってり粥(人参、レタス入り) みそ味 おじや(人参、レタス入り)
20	木	肉だんごのごま風味 南瓜のみそ汁 きざみ野菜の軟らか煮	ひき肉のどろどろ煮 南瓜のみそ汁 みじん野菜のぼってり煮	蒸しカステラのミルクかけ ふっくら蒸しカステラ
21	金	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう へちまのみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 へちまの清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
22	土	豚肉と野菜入り雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 きざみきゅうり	豚肉と野菜入りぼろぼろ雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐 みじんきゅうり	チーズトマト入りパン粥 チーズトマトのプチサンド
24	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮
25	火	茹ゴーヤーと人参の軟らか煮 野菜みそ汁 豚肉と小松菜のきざみ煮	豚肉と小松菜のみじん煮 野菜みそ汁	人参入り軟らか蒸しパン 人参入り蒸しパン
26	水	たけのこ人参入り豚汁 小松菜のきゅうり和え	人参入り豚汁 みじん小松菜きゅうり和え	さつま芋のマッシュ さつま芋の輪切り
27	木	鶏の軟らか煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	鶏のみじん煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	鮭と小松菜の雑炊 鮭と小松菜のおじや
28	金	鶏肉きざみ軟らか煮 ピーマンのきざみ煮 人参グラッセ きゅうりトマト スープ	鶏肉みじん煮 人参のころころグラッセ ピーマンのみじん煮 きゅうりとトマト スープ	おじや ふっくらスポンジケーキ
29	土	野菜と豚肉の軟らか煮ソーメン ネギと卵の清し汁	野菜と豚肉のぼってり煮ソーメン ネギと卵黄の清し汁	人参、ネギ、豚肉入り粥 人参、ネギ、豚肉入りおじや
31	月	魚とブロッコリーの炊き合わせ みじんポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のほぐしとブロッコリーの炊き合わせ みじんポテトサラダ オニオンスープ	パンのチーズ煮 プチチーズサンド

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

ミーン、ミーン、ミーン 暑い毎日です。

水分の補給と衛生面に気をつけて、バランス良い離乳食で 楽しい夏にしましょう！