

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 砂糖 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 かつおぶし 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 醤油 かたくり ホットケーキ粉 ごま パター	レバー 絹ごし豆腐 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	アイスクリームオン コーンフレーク 麦茶	米 カレールウ バター コーンフレーク アイスクリーム	合挽肉 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 醤油 かたくり粉 みそ 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆腐 かつおぶし ミルク	ゴーヤー 人参 小松菜 インゲン 切干大根 昆布 スイカ	フルーツ
7	金	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 かたくり粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 油揚げ ミルク	きゅうり しいたけ オレンジ	フルーツ
8	土	二色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 パン ごま油	豚肉 ミルク	ほうれん草 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 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ パン 塩 醤油 カルピス	鶏肉 ヨーグルト	茄子 トマト ピーマン ゴーヤー フルーツカクテル	フルーツ
12	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	麦茶 ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 かつおぶし 豚骨 ツナ	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	麦茶 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 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ	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 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 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 塩 醤油 パン	湯し豆腐 かつおぶし 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 砂糖 ホットケーキ粉 サラダ油	合挽肉 卵 ささ身 鶏ガラ ミルク	キャベツ 人参 バナナ ハンダマ きゅうり パイン	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 調理パン	米 あわ パン 醤油 ごま油	ジャコ レバー 大豆 豆腐 かつおぶし ミルク	へちま 南瓜 人参 にら 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 ながなサラダ スープ フルーツ	麦茶 みそにぎり	スパゲティ デミグラソース 米 みそ 塩 醤油	ベーコン 豆腐 豚肉 鶏ガラ	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(ご飯) ミヌダル 麩イリチー ウシル(汁物) ナイムン(果物)	ミルク ハチヌヤーカーシィティラ	米 あわ くるま麩 強力粉 黒白ごま 水あめ バター	豚肉 カッテージチーズ かつおぶし 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	ミルク コーンフレーク	米 あわ かたくり粉 三温糖 コーンフレーク みそ ごま油	カレイ 油揚げ かつおぶし 納豆 ミルク	ブロッコリー へちま ごぼう パプリカ 人参 ネギ オレンジ	フルーツ
22	土	固ジューシー 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 かつおぶし ミルク	人参 ネギ ひじき しいたけ バナナ	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 さつま芋揚げ団子	米 じゃが芋 さつま芋 デミグラソース 白玉粉 バター	牛肉 卵 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 アガラサー	米 小麦粉 パン粉 強力粉 醤油 みそ 粉黒糖	豚肉 チーズ 卵 かつおぶし ミルク	ゴーヤー 小松菜 トマト 水菜 スイカ	フルーツ
26	水	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー 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 カシィティラ 卵 かつおぶし ミルク	小松菜 人参 きゅうり りんご ひじき たけのこ 野菜ジュース	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	麦茶 鮭にぎり	ロールパン 塩 醤油 米 バター マカロニ	鮭 ささ身 卵 鶏ガラ チーズ	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	誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	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 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 パン 菜種油	豚肉 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン (生)木くらげ ネギ バナナ	フルーツ
31	月	あわご飯 魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク 春巻きパイ	米 あわ じゃが芋 いちごジャム 塩 マヨネーズ 春巻きの皮	白身魚 カッテージチーズ 鶏ガラ 卵 ミルク	人参 きゅうり トマト しめじ茸 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、バ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 (期)

日	曜 日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	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つてり粥 清し汁	白身魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
3	月	きざみ焼き鳥 チンゲンの清し汁 ゴーヤーと人参と豆腐のチャンブルー	鶏肉みじん煮 チンゲンの清し汁 みじんゴーヤーと人参と豆腐の炒り煮	魚のすりつぶし煮 人参のおろし煮 玉葱と豆腐のどろどろ煮 チンゲンの清し汁	さつま芋の茶巾 さつま芋の輪切り
4	火	豚レバーのきざみ煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・人参の茹添え レタススープ	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 茹きゅうり・人参のみじん添え スープ	魚のペースト 人参のすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	ふっくら豆腐スコーン ふっくら豆腐スコーン
5	水	野菜のケチャップ煮 ピーチヨーグルト 清し汁	野菜のケチャップ煮 ピーチヨーグルト 清し汁	白身魚のすり流し 根菜のどろどろ煮 りんごすりおろしヨーグルト 清し汁	ぼろぼろ雑炊 蒸しパン
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	豆腐のすりつぶし煮 小松菜の清し汁 インゲンの煮つぶし 人参のペースト	蒸しパン プチゴーヤクッキー(砂糖減)
7	金	きざみ冷やし中華そば きざみ鶏肉の唐揚げ	みじん冷やし中華そば 鶏肉の軟らか煮	どろどろそば 魚のすりつぶし煮 ほうれん草ペースト 人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊 おじや
8	土	二色粥(豚肉、ほうれん草) 豆腐の清し汁	二色粥(豚肉、ほうれん草) 豆腐の清し汁	ほうれん草と人参のつぶし粥 豆腐のすり流し	根菜入りおじや 調理パン
11	火	野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト 清し汁	野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト 清し汁	白身魚のすり流し 根菜のどろどろ煮 りんごすりおろしヨーグルト 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
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	野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	おじや ころころジュシー
13	木	鶏肉の甘酢和え きゅうりとトマトのきざみ和え チンゲンのスープ	鶏肉のみじん煮 きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	魚のすりつぶし 根菜のどろどろ煮 清し汁	蒸しパン オレンジゼリー ビスケット
14	金	アオサ入りおから炒め煮 人参と長ネギの清し汁 南瓜の煮物	アオサ入りおから炒め煮 南瓜の軟らか煮 人参と長ネギの清し汁	もやしどろどろ煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト 清し汁	蒸しパンのきざみ ゴーヤ入り蒸しパン
15	土	軟らか焼き芋 湯し豆腐	とつても軟らか焼き芋 湯し豆腐	焼き芋のつぶし 湯し豆腐のすりつぶし 白身魚と人参のおろし煮	根菜入りおじや 調理パン
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 キャベツのみじんスープ	きざみハンバーグ きゅうりとトマトのみじん煮 キャベツのみじんスープ	魚のすりつぶし煮 根菜のどろどろ煮 清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
18	火	南瓜の煮物 ひじき、大豆、人参軟らか煮 へちまと豆腐の清し汁	南瓜の煮物 大豆、人参みじん煮 へちまと豆腐の清し汁	魚のすりつぶし煮 人参のどろどろ煮 南瓜ペースト 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
19	水	きざみ茄子とトマト入りスパゲティ 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	魚のすり流し 玉葱のどろどろ煮 豆腐と人参の軟らか煮 清し汁	根菜入り雑炊 ころころみそおにぎり
20	木	豚肉のきざみ煮 南瓜のみそ汁 麩ときざみ野菜の軟らか煮	豚肉のみじん煮 南瓜のみそ汁 麩とみじん野菜のぼつてり煮	魚と人参のどろどろ煮 南瓜のマッシュ もやしとピーマンのすりつぶし煮 清し汁	蒸しカステラ ふっくら蒸しカステラ
21	金	きざみカレイの唐揚げ 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 へちまのみそ汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 清し汁	つぶしコーンフレークインミルク コーンフレークミルク
22	土	豚肉と野菜入り雑炊 湯し豆腐	豚肉と野菜入りぼろぼろ雑炊(ひじき、茸抜き) 湯し豆腐	白身魚の軟らか煮 野菜入りどろどろ粥 湯し豆腐のすりつぶし煮	根菜入りおじや 調理パン
24	月	トマト風味ハヤシライス ポテトサラダ スープ	トマト風味ハヤシライス みじんポテトサラダ スープ	白身魚のすりつぶし煮 根菜入り軟らか煮 清し汁	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チーズ煮 野菜みそ汁 豚肉と小松菜のきざみ煮	茹ゴーヤーと人参のチーズ煮 野菜みそ汁 豚肉と小松菜のみじん煮	人参と玉葱のおろし煮 じゃが芋と小松菜のペースト 清し汁	黒糖減アガラサー 黒糖減アガラサー
26	水	たけのこ入り豚汁 みじん人参炒め煮 小松菜のきゅうり和え	たけのこ入り豚汁 みじん人参炒め煮 みじん小松菜きゅうり和え	魚のすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
27	木	鶏グラタン 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みじん鶏のクリーム煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	魚のどろどろ煮 玉葱と小松菜のペースト 清し汁	根菜入り雑炊 ころころ鮭おにぎり
28	金	牛肉きざみ軟らか煮 ピーマンのきざみ煮 コーンのきざみ煮 きゅうりトマト スープ	豚肉みじん煮 コーンのみじん煮 ピーマンのみじん煮 きゅうりとトマト スープ	魚のつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	きざみスポンジケーキ ふっくらスポンジケーキ
29	土	きざみ焼きそば 清し汁	みじん焼きそば 清し汁	魚の軟らか煮 根菜のどろどろ煮 清し汁	根菜入り雑炊 調理パン
31	月	きざみ魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のほぐし みじんポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のつぶし煮 人参ペースト マッシュポテトサラダ 清し汁	蒸しパン 蒸しパン

☆ 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！