

2023年8月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれいの煮つけ お麩と小松菜煮 人参スープ	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	5倍粥 かれいの煮つけ お麩と小松菜煮 人参スープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	ご飯 あじの塩焼き 青菜和え みそ汁 バナナ	牛乳 塩焼きそば
2	31	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん 玉葱甘煮 きゅうりとわかめ煮	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 きゅうり煮 わかめスープ	鶏うどん 玉葱甘煮 きゅうりとわかめ煮	5倍粥 鮭のみそ煮 スティックきゅうり わかめスープ	冷やし中華 シューマイ 中華スープ オレンジ	牛乳 鮭おにぎり
3	18	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	7倍粥 魚と人参の煮つけ だいこん煮 キャベツスープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 魚と人参の煮つけ スティックだいこん キャベツスープ	ご飯 ボークチャップ フレンチサラダ 大根スープ バナナ	牛乳 そうめん
4	19	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	ひじき粥 ささみと人参煮 小松菜の煮浸し 玉葱スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 野菜スープ	ひじき粥 ささみと人参煮 小松菜の煮浸し 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックにんじん 野菜スープ	ひじきご飯 ジャキヤキつくね 小松菜和え みそ汁 メロン	牛乳 とうもろこし
5	20	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	ツナと玉葱煮 きゅうり煮 ポテトのスープ	パンかゆ 鶏とじゃがいもの煮物 人参甘煮 オニオンスープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 スティックきゅうり ポテトのスープ	トースト 鶏とじゃがいもの煮物 人参甘煮 オニオンスープ	焼き肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 クリームパン
7	21	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	野菜うどん ささみとキャベツ煮 きゅうり煮	トースト 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	野菜うどん ささみとキャベツ煮 きゅうり煮	食パン チキンナゲット マセドアンサラダ キャベツスープ バナナ	牛乳 冷や汁
8	22	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 ほうれん草のすまし汁	パンかゆ 人参と麩の煮つけ ほうれん草の煮浸し わかめスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックにんじん ほうれん草のすまし汁	トースト 人参と麩の煮つけ ほうれん草の煮浸し わかめスープ	ビビンバ 中華風きゅうり 春雨スープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド
9	23	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	じゃけ粥 野菜煮 キャベツスープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参甘煮 オニオンスープ	じゃけ粥 野菜煮 キャベツスープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参甘煮 オニオンスープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 バナナ	牛乳 フライドポテト
10	24	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	しらすうどん 小松菜の煮浸し 玉葱甘煮	7倍粥 ささみとキャベツ煮 にんじん煮 野菜スープ	しらすうどん 小松菜の煮浸し 玉葱甘煮	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックにんじん 野菜スープ	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 塩おにぎり スティックきゅうり
11	25	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	のりがゆ 白菜のひき肉あん にんじん煮 きのこスープ	7倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 玉葱スープ	のりがゆ 白菜のひき肉あん にんじん煮 きのこスープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 白菜煮 玉葱スープ	海苔の佃煮ご飯 生揚げ煮 きのこすまし汁 バナナ	牛乳 コーントースト
12	26	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ きゃべつこのそぼろ煮 きゅうり煮 のりスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 きゅうりスープ	トースト きゃべつこのそぼろ煮 きゅうり煮 のりスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 キャベツ煮 きゅうりスープ	食パン チキンの照り焼き コーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 昆布おにぎり
14	28	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみとキャベツ煮 にんじん煮 玉葱スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうり煮 キャベツスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうり煮 キャベツスープ	キーマカレーライス キャベツサラダ ポテトスープ デラウェア	牛乳 オレンジゼリー せんべい
15	29	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものささみ煮 キャベツ煮 わかめスープ	7倍粥 ツナと玉葱煮 じゃがいもの煮物 人参スープ	5倍粥 じゃがいものささみ煮 キャベツ煮 わかめスープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 じゃがいもの含煮 人参スープ	チャーハン かに玉 きゃべつの中華風 わかめスープ オレンジ	牛乳 ポテトウィンナーソーテー
16	30	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 人参そぼろ煮 小松菜草の煮浸し きゅうりスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 きゅうり煮 キャベツスープ	トースト 人参そぼろ煮 小松菜の煮浸し きゅうりスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックきゅうり キャベツスープ	丸パン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 青菜スープ バナナ	牛乳 ホットケーキ
17	31	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 トマトスープ	パンかゆ ささみとキャベツ煮 だいこん煮 オニオンスープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 トマトスープ	トースト ささみとキャベツ煮 スティックだいこん オニオンスープ	タコライス 大根サラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 シュガートースト

<完了食 536kcal(月平均)>