

8月

離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	7～8カ月頃(中期)		9～11カ月頃(後期)	
		午前食	午後食	午前食	午後おやつ
1	金	おかゆ お吸い物 豆腐ハンバーグ 野菜のおかか煮	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ お吸い物 豆腐ハンバーグ 野菜のおかか煮	きなこ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
2	土	雑炊 野菜スープ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	雑炊 野菜スープ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
4	月	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	かぼちゃ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
5	火	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ	煮込みうどん しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ
6	水	パンがゆ かぼちゃポタージュ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜のクリーム煮	野菜おやき お吸い物 フルーツ	パン かぼちゃポタージュ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜のクリーム煮	野菜おやき お吸い物 フルーツ
7	木	かぼちゃパンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜のクリーム煮 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ 白身魚と野菜のクリーム煮 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
8	金	マーボー丼 お吸い物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	マーボー丼 お吸い物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
9	土	あんかけ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁	雑炊 フルーツヨーグルト	あんかけ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁	雑炊 フルーツヨーグルト
12	火	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	マカロニのきなこミルク煮 トマトスープ フルーツ	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	きなこマカロニ トマトスープ フルーツ
13	水	トマトスパゲッティ 野菜スープ 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	トマトスパゲッティ 野菜スープ 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
14	木	パンがゆ 野菜スープ ささみと野菜の洋風煮 野菜の煮物	味噌雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ ささみと野菜の洋風煮 野菜の煮物	味噌雑炊 フルーツ
15	金	洋風雑炊 野菜スープ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	洋風雑炊 野菜スープ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
16	土	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティ フルーツ	おかゆ 味噌汁 鮭と野菜の煮物 野菜の煮物	スープスパゲッティ フルーツ

18	月	にゅうめん 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	にゅうめん 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
19	火	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮つけ 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮つけ 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ
20	水	パンがゆ 野菜スープ ツナと野菜のトマト煮 野菜の煮物	鮭あんかけ丼 お吸い物 フルーツ	パン 野菜スープ ツナと野菜のトマト煮 野菜の煮物	鮭あんかけ丼 お吸い物 フルーツ
21	木	おかゆ 味噌汁 野菜のそぼろ煮 野菜のおかか和え	煮込みうどん フルーツ	おかゆ 味噌汁 野菜のそぼろ煮 野菜のおかか和え	煮込みうどん フルーツ
22	金	おかゆ お吸い物 ささみと野菜の煮物 野菜の味噌煮	にんじんパンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ お吸い物 ささみと野菜の煮物 野菜の味噌煮	にんじん蒸しパン 野菜スープ フルーツ
23	土	三色丼 味噌汁 かぼちゃの甘煮	にゅうめん フルーツ	三色丼 味噌汁 かぼちゃの甘煮	にゅうめん フルーツ
25	月	おかゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	にんじんパンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	にんじん蒸しパン 野菜スープ フルーツ
26	火	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ
27	水	おかゆ お吸い物 シュウマイ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	おかゆ お吸い物 シュウマイ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
28	木	パンがゆ トマトスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	鮭雑炊 フルーツ	パン トマトスープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	鮭雑炊 フルーツ
29	金	おかゆ お吸い物 ツナと野菜の味噌煮 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ お吸い物 ツナと野菜の味噌煮 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
30	土	洋風野菜あんかけ丼 豆腐と野菜の煮物 マカロニスープ	煮込みうどん フルーツ	洋風野菜あんかけ丼 豆腐と野菜の煮物 マカロニスープ	煮込みうどん フルーツ

★完了期 通常食のとりわけで調理致します、味付けは薄く固さは柔らかめにしています。

おやつ分量については通常食（乳児分量）の8割を目安としています。

献立は離乳食献立ではなく、通常の献立表をごらんください。

★離乳食の始まりや移行期などに個別に配慮して内容を変更することがあります。



8月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	金	わかめご飯 豆腐のハンバーグ オクラのおかか和え お吸い物 フルーツ	△精白米 ○木綿豆腐 ○豚ひき肉 □たまねぎ □にんじん △パン粉 △油 △三温糖 △片栗粉 □きゅうり □オクラ □にんじん □もやし ○かつお節 △いりごま □こまつな □とうがん △麩 ○かつお節 □こんぶ □ネーブル	麦茶 クッキー 牛乳 クラッカーサンド	△クッキー ○牛乳 △クラッカー △マシュマロ
2	土	焼き豚チャーハン さつま揚げの煮物 卵スープ フルーツ	△精白米 ○焼き豚 □にんじん □こまつな □長ねぎ △ごま油 □かぼちゃ □にんじん ○さつま揚げ □乾しいたけ △三温糖 ○鶏卵 □たまねぎ □あさつき □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 パウムクーヘン	△せんべい ○牛乳 △パウムクーヘン (市販)
4	月	ご飯 肉じゃが かまぼことキャベツの酢の物 みそ汁 フルーツ	△精白米 △じゃがいも ○豚ロース □たまねぎ □にんじん △しらたき △三温糖 △油 ○蒸しかまぼこ □キャベツ □わかめ △三温糖 □はくさい □ぶなしめじ □こまつな ○かつお節 □こんぶ ○みそ □黄桃缶	麦茶 クッキー 牛乳 ママレード蒸しパン	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス △砂糖 △油 □ママレードジャム ○牛乳
5	火	冷やしきつねうどん 切干大根スープ ちくわの磯辺揚げ フルーツ	△うどん □こまつな □オクラ ○油揚げ △三温糖 □切干しだいこん □にんじん □たまねぎ ○焼き竹輪 △薄力粉 △片栗粉 □あおのり △油 □すいか	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋ご飯	○牛乳 △せんべい △精白米 △さつまいも △いりごま
6	お誕生日会 水	チキンピラフ ジャムサンド ハムチーズサンド たこさんウイナー 鶏の唐揚げ(カレー味) スコップコロッケ 付け合わせ ポテトフライ ほうれんそうのごま和え ベーコンスープ フルーツ盛り合わせ みかんゼリー	△精白米 □たまねぎ ○鶏ひき肉 □にんじん △バター □コーン缶 △食パン □いちごジャム ○ホイップクリーム △食パン ○ロースハム ○スライスチーズ △マーガリン ○ウイナーソーセージ □トマトケチャップ ○鶏もも皮なし □しょうが △片栗粉 △油 △じゃがいも △薄力粉 △パン粉 △油 □たまねぎ □にんじん ○豚ひき肉 □ブロッコリー □トマト △じゃがいも □ほうれんそう □もやし □にんじん △ごま ○ベーコン □たまねぎ □はくさい □コーン缶 □バナナ □りんご □パイン缶 ○生クリーム △寒天ゼリー(みかん) □みかん缶	牛乳 クッキー 麦茶 お好み焼き& 焼きそば	○牛乳 △クッキー △薄力粉 ○豚ひき肉 □キャベツ △油 □こねぎ □にんじん □あおのり ○かつお節 △やまといち △中華めん ○豚ひき肉 □キャベツ □にんじん □たまねぎ □ピーマン △油 ○かつお節
7	木	パン 魚のホワイトソースがけ 温野菜サラダ 野菜スープ フルーツ	△丸パン(かぼちゃ) ○かれい □たまねぎ □ぶなしめじ △薄力粉 △バター ○牛乳 □にんじん □ブロッコリー △じゃがいも ○ベーコン □キャベツ □にんじん □長ねぎ □パイン缶	牛乳 せんべい 麦茶 コーンバターごはん	○牛乳 △せんべい △精白米 □コーン缶 △バター

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

8月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
8 金	厚揚げマーボー丼 ささみと野菜の中華風 わかめスープ フルーツ	△精白米 ○生揚げ ○豚ひき肉 □長ねぎ □しょうが □にんじん □乾しいたけ ○みそ △三温糖 △片栗粉 □きゅうり □にんじん □キャベツ ○鶏ささ身 △ごま油 △三温糖 □カットわかめ □エリンギ □にんじん ○たまねぎ □みかん缶	麦茶 クッキー 牛乳 シュガートースト	△クッキー ○牛乳 △食パン △バター △グラニュー糖
9 土	親子丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁 フルーツ	△精白米 ○鶏卵 ○若鶏もも □たまねぎ □乾しいたけ △三温糖 □あおのり △さつま芋 △三温糖 □レモン □キャベツ ○油揚げ □たまねぎ □こねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	△せんべい ○フルーツヨーグルト（市販） △クラッカー
12 火	ご飯 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ	△精白米 ○さけ □切干しだいこん □にんじん ○油揚げ □乾しいたけ △三温糖 △ごま油 □さやえんどう ○木綿豆腐 □長ねぎ □カットわかめ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □白桃缶	麦茶 クッキー 牛乳 マカロニきなこ	△クッキー ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖
13 水	ミートソーススパゲティ キャベツのカレーマリネ 野菜スープ フルーツ	△スパゲティ △油 ○豚ひき肉 □たまねぎ □にんじん □カットトマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 □キャベツ □にんじん ○ロースハム □コーン缶 △油 △三温糖 □ぶなしめじ □かぼちゃ □たまねぎ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 青のりと天かす のおにぎり	○牛乳 △せんべい △精白米 △もち麦 □あおのり △三温糖
14 木	パン タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ フルーツ	△ロールパン ○鶏もも皮なし ○プレーンヨーグルト □トマトケチャップ □ブロッコリー □にんじん □きゅうり □ツナ缶 △三温糖 △油 □はくさい □たまねぎ □こまつな □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △クッキー △精白米 △もち米 △三温糖 ○みそ △ごま
15 金	カレーピラフ ポテトサラダ きのこのスープ ブルーベリーヨーグルト	△精白米 △無塩バター □たまねぎ ○鶏ひき肉 □にんじん □コーン缶 △じゃがいも □にんじん □きゅうり ○ロースハム □えのきたけ □たまねぎ □ぶなしめじ ○プレーンヨーグルト △三温糖 □ブルーベリージャム	麦茶 せんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス △バター △砂糖 □レーズン △コーンフレーク
16 土	おにぎり2種（鮭・わかめ） 豚汁 高野豆腐の卵とし フルーツ	△精白米 △いりごま □刻み昆布 ○さけ ○豚ロース □だいこん □にんじん □ごぼう □乾しいたけ □長ねぎ ○油揚げ ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○高野豆腐 □たまねぎ □さやえんどう ○鶏卵 □にんじん △三温糖 △片栗粉 ○かつお節 □こんぶ □バナナ	牛乳 クッキー 麦茶 フルーツゼリー せんべい	○牛乳 △クッキー △フルーツゼリー（市販） △せんべい

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

8月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
18 月	にゅうめん (冷) 豆腐ナゲット 胡瓜のゆかり和え フルーツ	△手延そうめん ロトマト ○ツナ缶 ロコーン缶 ロカットわかめ △三温糖 ○かつお節 ロこんぶ ○木綿豆腐 ○鶏ひき肉 △米粉 △油 △パン粉 ロトマトケチャップ □きゅうり □にんじん □だいこん △ごま油 □黄桃缶	牛乳 せんべい 麦茶 枝豆ご飯	○牛乳 △せんべい △精白米 ロえだまめ △いりごま ○しらす干し
19 火	ご飯 かれの煮付け 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	△精白米 ○かれい △三温糖 ロしょうが ○かつお節 ロこんぶ ○ウインナー ロもやし □にんじん ロたまねぎ △ごま油 ○木綿豆腐 △麩 □長ねぎ △さつまいも ○みそ ○かつお節 ロこんぶ □バナナ	麦茶 クッキー 牛乳 チーズクッキー	△クッキー ○牛乳 △薄力粉 △バター △砂糖 ○パルメザンチーズ ○クリームチーズ
20 水	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	△丸パン (黒糖) ○若鶏もも皮なし □にんじん □たまねぎ ロカットトマト ロトマトケチャップ △三温糖 △マカロニ □きゅうり □にんじん ○ローズハム △三温糖 △マヨドレ □キャベツ △じゃがいも □にんじん □みかん缶	牛乳 せんべい 麦茶 だし茶漬	○牛乳 △せんべい △精白米 ○さけ □こまつな □きざみのり △あられ ○かつお節 ロこんぶ
21 木	ご飯 豚肉のブルコギ風炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁 フルーツ	△精白米 ○豚ばら ロたまねぎ □にんじん ロもやし ロピーマン △三温糖 △ごま油 ロブロッコリー □きゅうり □にんじん ロコーン缶 ○かつお節 ○油揚げ ロたまねぎ ロわかめ ○みそ ○かつお節 ロこんぶ □バナナ	麦茶 クッキー 牛乳 サターアングダー	△クッキー ○牛乳 △薄力粉 △黒砂糖 △油 ○豆腐
22 金	ひじきゆかりご飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものごまみそがらめ お吸い物 フルーツ	△精白米 □乾ひじき ○若鶏もも皮なし △三温糖 △じゃがいも □さやえんどう △三温糖 ○みそ △ごま △ごま油 ○豆腐 □こまつな □長ねぎ ○かつお節 ロこんぶ □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 しらすトースト	△せんべい ○牛乳 △食パン ○しらす干し □あおのり ○ピザチーズ
23 土	三色丼 かぼちゃのサラダ みそ汁 フルーツ	△精白米 ○鶏ひき肉 △三温糖 ○鶏卵 △三温糖 □こまつな △ごま油 □きざみのり □かぼちゃ □きゅうり ○ローズハム △マヨドレ □だいこん ○油揚げ □ほうれんそう ○みそ ○かつお節 ロこんぶ □バナナ	麦茶 クッキー 麦茶 フルーチェ せんべい	△クッキー △フルーチェ ○牛乳 △せんべい
25 月	チキンカレー れんこんサラダ 野菜スープ フルーツ	△精白米 ○鶏もも皮なし □たまねぎ □なす □にんじん △じゃがいも △油 □れんこん □にんじん □きゅうり ○ローズハム □ひじき △三温糖 △マヨドレ □はくさい □えのきたけ □にんじん □パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 ホットケーキ	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス ○牛乳 ○プレーンヨーグルト △メープルシロップ

○：赤 (血や筋肉を作る) △：黄 (熱や力のもとになる) □：緑 (体の調子を整える)

8月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
26 火	ご飯 鶏ささみ肉の甘辛ごまみれ もやしのツナ和え みそ汁 フルーツ	△精白米 ○鶏ささ身 △いりごま △三温糖 △ごま油 □もやし □にんじん □ピーマン ○ツナ缶 △さつまいも □たまねぎ □カットわかめ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □ネーブル	牛乳 クッキー 麦茶 ぶどうゼリー クラッカー	○牛乳 △クッキー △寒天ゼリー(ぶどう) △クラッカー
27 水	ご飯 豆腐入りシウマイ 野菜のナムル 中華スープ フルーツ	△精白米 ○豚ひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □にんじん □しょうが △しゅうまいの皮 □もやし □チンゲンサイ □にんじん □コーン缶 △ごま油 △三温糖 △いりごま □にんじん □たまねぎ □ぶなしめじ □わかめ □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 スイートポテト	△せんべい ○牛乳 △さつまいも △砂糖 ○生クリーム △バター △ごま
28 木	丸パン 豚肉のスペアリブ風 春雨サラダ ミネストローネスープ フルーツ	△丸パン(プレーン) ○豚ロース □たまねぎ □にんにく □しょうが □りんごジュース △はるさめ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △ごま油 △三温糖 □キャベツ □たまねぎ ○水煮大豆 ○ベーコン □カットトマト △三温糖 □みかん缶	牛乳 クッキー 麦茶 おにぎり(鮭) ★コーンフレークスナック	○牛乳 △クッキー △精白米 △いりごま ○さけ △コーンフレーク △バター △マシュマロ
29 金	ご飯 魚の味噌マヨ焼き みそ肉きんぴら お吸い物 フルーツ	△精白米 ○さけ □あおのり △マヨドレ ○みそ □ごぼう □にんじん ○豚ひき肉 □さやえんどう △ごま油 △三温糖 △いりごま ○みそ ○木綿豆腐 □生しいたけ □長ねぎ □こまつな ○かつお節 □こんぶ □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 シュガーパイ	△せんべい ○牛乳 △パイ皮 △グラニュー糖 ○生クリーム
30 土	□コモコ丼 大根サラダ マカロニスープ フルーツ	△精白米 ○豚ひき肉 □たまねぎ △パン粉 □にんじん □カットトマト □トマトケチャップ △三温糖 □キャベツ □きゅうり ○鶏卵 □だいこん □きゅうり □コーン缶 ○ツナ缶 △三温糖 △油 △マカロニ □にんじん □たまねぎ □ぶなしめじ □バナナ	麦茶 クッキー 牛乳 パウムクーヘン	△クッキー ○牛乳 △パウムクーヘン(市販)

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

★カミカミメニュー（28日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。 毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー461Kcal	たん白質17.5g	脂質13.8g	塩分1.5g