

2020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	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 大根煮、わかめスープ ミルク	7倍粥、大根とツナの煮物 人参煮、玉葱スープ ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 スティック大根、わかめスープ ミルク	5倍粥、大根とツナの煮物 スティック人参、玉葱スープ ミルク	親子丼、切干大根の煮物 味噌汁、バナナ	ぶどうパン 牛乳
3	17 月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、玉葱のそぼろ煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	7倍粥、ささみと人参煮 いんげん煮、ねぎスープ ミルク	5倍粥、玉葱のそぼろ煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	5倍粥、ささみと人参煮 スティックいんげん、ねぎスープ ミルク	ご飯、カリカリふりかけ 肉豆腐、金平 きのこのすまし汁、メロン	チーズの包み揚げ 牛乳
4	18 火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜うどん、じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 ミルク	7倍粥、ささみと玉葱煮 人参煮、トマトスープ ミルク	野菜うどん、じゃがいものそぼろ煮 きゅうり煮 ミルク	5倍粥、ささみと玉葱煮 スティック人参、トマトスープ ミルク	冷やし中華、シュウマイ わかめスープ、バナナ	とうもろこし 牛乳
5	19 水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、かれの煮つけ お麩と小松菜煮、人参スープ ミルク	7倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 人参煮、ねぎスープ ミルク	5倍粥、かれの煮つけ お麩と小松菜煮、人参スープ ミルク	5倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 スティック人参、ねぎスープ ミルク	ご飯、いわしの竜田揚げ 小松菜のおかか和え、田舎汁 スイカ	簡単ピザ 牛乳
6	20 木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、白菜のひき肉あん 人参煮、ねぎスープ ミルク	パン粥、ささみとキャベツ煮 きゅうり煮、玉葱人参スープ ミルク	5倍粥、白菜のひき肉あん スティック人参、ねぎスープ ミルク	トースト、ささみとキャベツ煮 スティックきゅうり、玉葱人参スープ ミルク	ご飯、麻婆茄子 中華サラダ、白菜スープ オレンジ	クリームパン 牛乳
7	21 金	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 人参煮、玉葱スープ ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 きゅうり煮、トマト風キャベツスープ ミルク	5倍粥、ささみとキャベツ煮 スティック人参、玉葱スープ ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 スティックきゅうり、トマト風キャベツスープ ミルク	キーマカレーライス、コーンサラダ コンソメスープ、デラウェア	大豆とちりめん甘辛 牛乳
8	22 土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	7倍粥、ツナと人参煮 きゅうり煮、大根スープ ミルク	5倍粥、大根のそぼろ煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	5倍粥、ツナと人参煮 スティックきゅうり、大根スープ ミルク	黒糖パン、鶏肉の胡麻焼き 大根サラダ、すまし汁 バナナ	ゆかりごはん 牛乳
	24 月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、ツナと玉葱煮 人参煮、小松菜のすまし汁 ミルク	野菜うどん、お麩と小松菜煮 玉葱甘煮 ミルク	5倍粥、ツナと玉葱煮 スティック人参、小松菜のすまし汁 ミルク	野菜うどん、お麩と小松菜煮 玉葱甘煮 ミルク	ご飯、かに玉 小魚サラダ、チンゲンサイのスープ スイカ	おかめうどん 牛乳
11	25 火	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 ブロッコリー煮、玉葱スープ ミルク	7倍粥、玉葱のそぼろ煮、りんご煮 11日:さつまいもスープ、25日:キャベツスープ ミルク	5倍粥、ささみとキャベツ煮 茹でブロッコリー、玉葱スープ ミルク	5倍粥、玉葱のそぼろ煮、りんご煮 11日:さつまいもスープ、25日:キャベツスープ ミルク	ご飯、鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ、イタリアンスープ メロン	11日:アップルポテト 25日:アップルケーキ 牛乳
12	26 水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パン粥、たらの煮つけ お麩とわかめ煮、玉葱人参スープ ミルク	7倍粥、人参としらす煮 青菜の煮浸し、ポテトスープ ミルク	トースト、たらの煮つけ お麩とわかめ煮、玉葱人参スープ ミルク	5倍粥、人参としらす煮 青菜の煮浸し、ポテトスープ ミルク	丸パン、メカジキのトマトソース ほうれん草とコーン炒め チキンスープ、オレンジ	しらすふりかけおにぎり 牛乳
13	27 木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、豆腐とひじき煮 小松菜の煮浸し、冬瓜の味噌汁 ミルク	7倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 人参煮、ねぎスープ ミルク	5倍粥、豆腐とひじき煮 小松菜の煮浸し、冬瓜の味噌汁 ミルク	5倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 スティック人参、ねぎスープ ミルク	ひじきご飯、シャキシャキつくね 小松菜とじゃこ和え、味噌汁 バナナ	じゃが餅焼き 牛乳
14	28 金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、じゃがいものそぼろ煮 えのきとわかめ煮、玉葱スープ ミルク	7倍粥、人参としらす煮 いんげん煮、お麩のすまし汁 ミルク	5倍粥、じゃがいものそぼろ煮 えのきとわかめ煮、玉葱スープ ミルク	5倍粥、人参としらす煮 スティックいんげん、お麩のすまし汁 ミルク	ご飯、鶏肉とじゃがいもの煮物 わかめとえのきの酢の物 すまし汁、オレンジ	お麩のラスク 牛乳
15	29 土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん、キャベツ煮 お麩とわかめ煮 ミルク	7倍粥、ツナと人参煮 きゅうり煮、玉葱スープ ミルク	鶏うどん、キャベツ煮 お麩とわかめ煮 ミルク	5倍粥、ツナと人参煮 スティックきゅうり、玉葱スープ ミルク	冷やしうどん、がんもどきの含め煮 即席漬け、カップヨーグルト	クラッカーサンド 牛乳
	31 月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、大根のそぼろ煮 人参煮、トマトスープ ミルク	きなこ粥、ささみと人参煮 大根煮、キャベツスープ ミルク	5倍粥、大根のそぼろ煮 スティック人参、トマトスープ ミルク	きなこ粥、ささみと人参煮 スティック大根、キャベツスープ ミルク	タコライス、豆腐チャンプルー 大根スープ、バナナ	わらび餅 牛乳

<完了食 491kcal (月平均)>