

2022年度

8月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	月	①軟飯 ②回鍋肉風味炒め煮 ③春雨スープ	豚肉 みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 こめ油 ごま油 春雨	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)フルーツ和え (2)赤ちゃんせんべい	
2	火	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛肉	ご飯 マヨドレ	南瓜 なす オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	水	①軟飯 ②豚肉の天ぷら ③胡瓜のごま和え ④玉ねぎと人参のみそ汁	豚肉 ジャコ みそ	ご飯 小麦粉 キャノーラ油 三温糖 すりごま	胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)食パン	
4	木	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜とチーズの和え物	鶏肉 牛乳 ハム(無添加) チーズ	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 胡瓜	(1)わかめごはん (軟飯)	
5	金	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ	ご飯 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
6	土	①あんかけごはん(軟飯)	合挽ミンチ チーズ	ご飯	レタス 玉ねぎ ケチャップ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	月	①軟飯 ②鯖の味噌マヨ蒸し焼き ③野菜の和え物 ④冬瓜の清汁	鯖 みそ かまぼこ	ご飯 マヨドレ 三温糖 すりごま	キャベツ 胡瓜 大根 冬瓜 ねぎ	(1)ベビーダン	
9	火	①軟飯 ②とほろ肉じゃが風煮物 ③オクラ納豆和え	合挽ミンチ 納豆 かつお節	ご飯 じゃがいも 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 オクラ	(1)チーストースト	
10	水	①軟飯 ②鶏肉のカレー風味焼き ③ポトフ風スープ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン(無添加)	ご飯 押麦 カレー粉 じゃがいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
11	木	山の日					
12	金	①スパゲティー煮	ベーコン 牛乳	スパゲティー マーガリン 三温糖 こめ油	玉ねぎ ピーマン ケチャップ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
13	土	①具入りごはん(軟飯)	鶏肉	ご飯	玉ねぎ 人参 ピーマン	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
15	月	①わかめごはん(軟飯) ②具沢山汁	豚肉 みそ	ご飯	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	火	①軟飯 ②カレーの天ぷら ③けんちん汁風	カレー 鶏肉 豆腐	ご飯 小麦粉 キャノーラ油 里芋 こめ油	大根 人参 ねぎ	(1)芋入り蒸しパン	
17	水	①スパゲティー煮 ②ポテトサラダ風	合挽ミンチ チーズ	スパゲティー マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 なす トマトジュース ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	(1)おなかごはん (軟飯)	
18	木	①鶏とほろごはん(軟飯) ②野菜の和え物 ③麩の清汁	鶏ミンチ ジャコ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)オレンジ (2)赤ちゃんせんべい	
19	金	①軟飯 ②麻婆豆腐風味煮物 ③野菜の和え物	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)食パン	
20	土	①あんかけごはん(軟飯)	鶏肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
22	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛肉 ジャコ	ご飯	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)チース入りヨーグルト スコーン	
23	火	①軟飯 ②柔らか和風ミートローフ ③フロッキーのおなか和え ④さつまいものみそ汁	合挽ミンチ 卵 かつお節 みそ	ご飯 パン粉 三温糖 三温糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ひじき コーン フロッキー 玉ねぎ ねぎ	(1)梨 (2)赤ちゃんせんべい	
24	水	①軟飯 ②鮭の香味蒸し焼き ③南瓜サラダ風 ④キャベツのスープ	鮭 チーズ ベーコン(無添加)	ご飯 小麦粉 パン粉 マヨドレ	パセリ 南瓜 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)きな粉トースト	
25	木	①軟飯 ②筑前煮風味煮物 ③野菜の和え物	鶏肉 ちくわ	ご飯 三温糖 こめ油	大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根	(1)バナナのケーキ	
26	金	①軟飯 ②豚の天ぷら ③さつまいものサラダ風 ④大根の清汁	豚バラ肉	ご飯 小麦粉 キャノーラ油 さつまいも マヨドレ	しょうが 胡瓜 人参 コーン 大根 人参 ねぎ	(1)牛乳寒天ゼリー	
27	土	①具入りうどん	焼き豚(無添加)	うどん	胡瓜 もやし 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	月	①軟飯 ②鯖のトマト煮 ③野菜とツナの和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨドレ すりごま	ケチャップ 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	(1)ポテトのチーズ焼き	
30	火	①中華丼風あんかけごはん(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)ベビーダン	
31	水	①軟飯 ②豚肉と玉ねぎの蒸し焼き ③ほうれん草ともやしの和え物 ④中華スープ	豚肉	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ わかめ コーン	(1)ミニホワイト ロールパン	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりませんが、
野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
練り物……ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。
離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。

※赤ちゃんせんべい・ビスケットは
離乳食用の市販のお菓子です。
その日によっていろいろ種類が
変わります。

