

2023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	火	①軟飯 ②豚肉と玉ねぎの蒸し煮 ③オクラのごま和え ④南瓜のみそ汁	豚肉 みそ	ご飯 三温糖 三温糖 すりごま	玉ねぎ しょうが オクラ 南瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)さつまいものバター焼き	
2	水	①軟飯 ②鶏肉のチーズ天ぷら ③ココロ温野菜の和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉 チーズ ハム チーズ	ご飯 小麦粉 マヨドレ	にんにく 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	木	①鶏とほうろごはん(軟飯) ②紅白なます ③ぶの清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ぶ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)フルーン (2)ビスケット	
4	金	①軟飯 ②鮭のマヨドレ蒸し焼き ③けんちん汁	鮭 鶏もも肉 豆腐(油揚げ)	ご飯 小麦粉 マヨドレ 里芋(こんにゃく)	大根 人参 ねぎ(ごぼう)	(1)バナナ (2)ビスケット	
5	土	①具入り麺	焼き豚	中華麺	胡瓜 もやし	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
7	月	①軟飯 ②鯖のみそマヨ蒸し焼き ③大豆入りひじき煮 ④じゃがいもの清汁	鯖 みそ 大豆(油揚げ)	ご飯 三温糖 マヨドレ すりごま じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ わかめ	(1)ヨーグルトあえ (2)ビスケット	
8	火	①軟飯 ②すき焼き風煮物 ③こまつなっとう	牛肉 焼き豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 三温糖 ふ(しらたき) 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	(1)シュガートースト	
9	水	①軟飯 ②チンジャオロース風炒め物 ③春雨スープ	牛もも肉	ご飯 三温糖 春雨	ピーマン 人参 パプリカ(たけのこ) 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
10	木	①ロールパン ②南瓜とほうれん草のスープ煮 ③温野菜の和え物	鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム	ロールパン マーガリン 小麦粉 マヨドレ	玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 レタス 胡瓜	(1)芋ごはん(軟飯)	
11	金	<b>山の日</b>					
12	土	①豚とんぶり(軟飯)	豚肉(ちくわ)	ご飯 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
14	月	①軟飯 ②ひき肉と野菜の炒め物	合挽ミンチ	ご飯 ごま油	人参 もやし にら コーン(しめじ)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
15	火	①食パン ②コーンクリームスープ	牛乳(ウインナー)	食パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 フロッキー クリームコーン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
16	水	①炊き込みご飯(軟飯) ②じゃがいものみそ汁	鶏もも肉(油揚げ) みそ	ご飯 三温糖 じゃがいも	ごぼう 干しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
17	木	①なす入りスパゲティー煮 ②さつまいもと野菜の和え物	合挽ミンチ チーズ	スパゲティー マーガリン 三温糖 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 なす トマトジュース ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)おかかごはん(軟飯)	
18	金	①軟飯 ②イワシの天ぷら ③フロッキーの土佐和え ④わかめのみそ汁	イワシ 卵 かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 三温糖	パセリ フロッキー 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)コーンフレーク ヨーグルトかけ	
19	土	①具入りご飯(軟飯)	(ウインナー)	ご飯	玉ねぎ 人参 ピーマン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
21	月	①あんかけご飯 ②胡瓜の和え物	豚肉(かまぼこ)	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ(たけのこ) 胡瓜	(1)ホットケーキ	
22	火	①軟飯 ②あじの甘酢蒸し焼き ③もつのごろれ煮 ④五目みそ汁	アジ 鶏レバー みそ(油揚げ)	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 さつまいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ(ごぼう)	(1)ツナマヨトースト	
23	水	①軟飯 ②スープ煮 ③キャベツと胡瓜の和え物	牛肉 ハム	マヨドレ	南瓜 なす オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜	(1)ベジロール	
24	木	①軟飯 ②柔らかかつね焼き ③胡瓜の土佐和え ④冬瓜のみそ汁	鶏ミンチ 卵 かつお節 みそ(油揚げ)	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 胡瓜 冬瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)オレンジ (2)あかちゃんせんべい	
25	金	①軟飯 ②鶏肉のごまみそチーズ蒸し焼き ③ポトフ風スープ	鶏もも肉 みそ チーズ ベーコン	ご飯 三温糖 すりごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)焼きうどん	
26	土	①あんかけご飯	合挽ミンチ	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ いんげん パプリカ コーン にんにく	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
28	月	①軟飯 ②鯖のトマトケチャップ蒸し焼き ③温野菜の和え物 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(ごぼう) 玉ねぎ 人参	(1)梨 (2)ビスケット	
29	火	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏もも肉(ちくわ)	ご飯 三温糖(こんにゃく)	大根 人参 いんげん(れんこん ごぼう) キャベツ 胡瓜 大根	(1)バナナケーキ	
30	水	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜とジャコの和え物	豚肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 ミニトマト コーン	(1)食パンスティック	
31	木	①軟飯 ②麻婆豆腐風煮物 ③もやしの和え物	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 もやし 人参 コーン	(1)ベビーダン (2)ビスケット	

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。



※あかちゃんせんべい・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。

