



# 8月 離乳食予定献立表



日 曜日	献立	主な食材
1 木	かぼちゃのおやき 人参しりしり ブロッコリー スープ 果物	かぼちゃ 人参 豆腐 卵 ツナ ブロッコリー ほうれん草 麩 果物
2 金	豆腐のそぼろ煮 野菜煮 さつま芋マッシュ 味噌汁 果物	豆腐 とりひき 白菜 人参 さつま芋 卵 玉ねぎ 果物
3 土	親子丼 野菜サラダ 果汁	鶏肉・玉ねぎ レタス・きゅうり・トマト・果汁
5 月	煮込みうどん 果物	人参 ほうれん草 ねぎ 鶏肉 果物
6 火	ピピンバ丼風 温野菜 卵スープ 果物	豚肉 ほうれん草 人参 大根 キャベツ 卵 果物
7 水	焼き魚 ひじき炒め ブロッコリーのスープ煮 味噌汁 果物	鮭 ひじき 人参 ブロッコリー 大根 果物
8 木	鶏肉のソテー スパ煮 レタス トマト スープ 果物	鶏肉 สปาゲティ 玉ねぎ レタス トマト 卵 果物
9 金	玉子焼き 人参煮 ほうれん草お浸し 味噌汁 果物	卵 人参 ほうれん草 じゃがいも 果物
10 土	肉じゃが 卵サラダ 果汁	じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ 卵 トマト きゅうり レタス 果汁
13 火	いろいろ野菜のだし煮 かぼちゃ 果汁	鶏肉 大根 キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 果物
14 水	野菜そうめん 果物	人参 ほうれん草 ねぎ 鶏肉 そうめん 果物
15 木	照り焼きチキン風 グリーンサラダ 粉吹き芋 小松菜と人参のスープ 果物	鶏肉 ブロッコリー きゅうり レタス じゃがいも 小松菜 人参 果物
16 金	納豆ご飯 もやしナムル トマト 味噌汁 果物	納豆 もやし ほうれん草 トマト 玉ねぎ 人参 果物
17 土	牛丼風 野菜サラダ 果汁	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト わかめ 果汁
19 月	煮込みうどん 果物	人参 ほうれん草 ねぎ 鶏肉 果物
20 火	チキンボール もやし炒め煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 果物	チキンボール もやし 人参 ほうれん草 わかめ 果物
21 水	煮魚 じゃがいも 人参煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	赤魚 じゃがいも 人参 キャベツ もやし 果物
22 木	ミートソーススパゲティー ブロッコリー 人参煮 卵スープ 果物	とりひき 人参 玉ねぎ ブロッコリー 卵 果物
23 金	豚汁 マカロニ煮 納豆 果物	豚肉 人参 大根 白菜 キャベツ ねぎ 焼豆腐 納豆 果物
24 土	肉豆腐 ふりかけご飯 サラダ 果汁	牛肉 豆腐 人参 玉ねぎ ふりかけ レタス きゅうり トマト 果汁
26 月	せんべい汁風 鮭ご飯 果物	麩 人参 大根 白菜 しめじ 豆腐 鮭 ポテトサラダ 果汁
27 火	豆腐のあんかけ ほうれん草のツナ和え 味噌汁 果物	豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ とりひき わかめ 果物
28 水	焼き魚 白菜のお浸し トマト 味噌汁 果物	鮭 白菜 トマト じゃがいも わかめ 果物
29 木	手作りハンバーグ 大根サラダ さつま芋マッシュ 野菜スープ 果物	とりひき肉 大根 人参 きゅうり さつま芋 小松菜 果物
30 金	卵味噌 もやしと人参煮 納豆ほうれん草 味噌汁 果物	卵 もやし 人参 納豆 ほうれん草 大根 果物
31 土	そぼろごはん 野菜サラダ 果汁	とりひき 人参 レタス きゅうり トマト 卵 果汁

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています。

◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 食が細い子や食べむら

食べる量には個人差があります。少食でも、成長曲線に沿っていてバランスよく食べていれば心配いりません。また、子どもはそのときの気分で食欲が変わることも。2~3日単位でトータルで食べていれば食べむらは気にしないで。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。

**食材除去食、対応食を用意します。**

アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。