

# 8月 離乳食予定献立表

日 曜日	献立	主な食材
1 水	魚のムニエル 大根の千切り煮 トマト 豆腐の味噌汁 果物	白身魚 大根 人参 トマト 豆腐 果物
2 木	豚丼 スパ煮 キャベツの柔らか煮 麩とほうれん草のスープ	豚丼 สปาゲティー 玉ねぎ キャベツ 麩 ほうれん草 果物
3 金	豆腐のそぼろ煮 野菜煮 さつま芋マッシュ 卵と玉ねぎの味噌汁 果物	豆腐 とりひき 白菜 人参 さつま芋 卵 玉ねぎ 果物
4 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
6 月	冷しうどん 果物	うどん 卵 きゅうり トマト ほうれん草 すいか
7 火	鶏肉の野菜煮 春雨煮 かぼちゃ 白菜の味噌汁 果物	鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 春雨 かぼちゃ 白菜 果物
8 水	そぼろご飯 キャベツ煮 ミニトマト 澄まし汁 果物	とりひき肉 卵 キャベツ ミニトマト 豆腐 椎茸 果物
9 木	チキンボール サラダ コロコロポテト かきたま汁 果物	チキンボール レタス きゅうり 人参 じゃがいも 卵 果物
10 金	スクランブルエッグ 野菜炒め 大根煮 豚汁風味味噌汁 果物	卵 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 大根 果物
13 月	煮込みうどん 果物	人参 ほうれん草 ねぎ 鶏肉 果物
14 火	納豆ご飯 もやしナムル 人参煮 わかめと板麩の味噌汁 果物	納豆 もやし ほうれん草 人参 わかめ 板麩 果物
15 水	魚の味噌煮 ほうれん草お浸し ミニトマト 豆腐の味噌汁 果物	白身魚 ほうれん草 ミニトマト 豆腐 果物
16 木	焼かぼちゃ 人参しりしり ブロッコリー ほうれん草と麩のスープ 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
17 金	つくね 白菜のおかか和え 玉子焼き わかめと玉ねぎの味噌汁 果物	つくね 白菜 卵 わかめ 玉ねぎ 果物
18 土	鶏肉のクリーム煮 和風サラダ 果汁	鶏肉 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
20 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
21 火	豆腐のあんかけ ほうれん草のツナ和え わかめとじゃがいもの味噌汁	豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ とりひき わかめとじゃがいもの味噌汁
22 水	焼き魚 ひじき炒め ブロッコリーのスープ煮 大根の味噌汁 果物	鮭 ひじき 人参 ブロッコリー 大根 果物
23 木	ミートソースสปา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
24 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
25 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
27 月	野菜うどん 果物	うどん 卵 ほうれん草 人参 ねぎ 大根 果物
28 火	チキンバーグ 温野菜 さつま芋煮 豆腐の味噌汁 果物	チキンバーグ キャベツ 人参 さつま芋 豆腐 果物
29 水	煮魚 小松菜お浸し かぼちゃ煮 もやしの味噌汁 果物	魚 小松菜 かぼちゃ もやし 果物
30 木	親子丼 じゃが芋とブロッコリーの炊き合わせ 春雨とほうれん草のスープ 果物	鶏肉 玉ねぎ 卵 ブロッコリー じゃがいも 春雨 ほうれん草 果物
31 金	そぼろご飯 人参のしらす煮 トマト 大根の味噌汁 果物	とりひき 人参 しらす トマト 大根 果物

◎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。



## 食が細い子やむら食ベ

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むら食ベは気にしないで。



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。