

8月 離乳食献立表



- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和4年

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食 (午前)				2回食 (午後)		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
1	月	つぶしかゆ 冬瓜と青菜トトロ煮	全がゆ 魚のみどりあんかけ 冬瓜のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ 冬瓜のすまし汁 オレンジ	米 白身魚 ちげん菜 玉ねぎ 冬瓜 人参 オレンジ	おじや 豆腐のすまし汁	おじや 豆腐のすまし汁	米 ちげん菜 玉ねぎ 沖縄豆腐 人参
2	火	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏サミ 人参 キャベツ 小松菜 なす りんご	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 小松菜 玉ねぎ さつま芋 りんご 無塩バター
3	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ スイカ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ スイカ	米 沖縄豆腐 玉ねぎ そうめん ほうれん草 トマト スイカ	パンがゆ すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン ほうれん草 玉ねぎ シラス干し おつゆ麩
4	木	つぶしかゆ 玉ねぎ・人参ペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) スイカ	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) スイカ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 ほうれん草 スイカ	おじや 南瓜クリームスープ	おじや 南瓜クリームスープ	米 玉ねぎ 人参 南瓜
5	金	つぶしかゆ トマト・人参ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ トマトスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ トマトスープ オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ パプリカ トマト オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (離乳)	米 小松菜 トマト 玉ねぎ 青のり 人参 (以下後期のみ) ホットケーキミックス 牛乳
6	土	つぶしかゆ 豆腐ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ あおさ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ 小松菜
8	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナのそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 冬瓜 りんご	おじや さつま芋重ね煮	おじや さつま芋重ね煮	米 ほうれん草 玉ねぎ りんご さつま芋 無塩バター
9	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ お肉の柔らか煮 バナナ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 お肉の柔らか煮 バナナ そうめんトトロスープ	米 鶏胸肉 ビーマン キャベツ 玉ねぎ そうめん 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ
10	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ シラスと野菜柔らか煮 すまし汁 スイカ	全がゆ→軟飯 シラスと野菜柔らか煮 すまし汁 スイカ	米 シラス干し キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ スイカ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人参 じゃが芋
11	木	山の日(休園)						
12	金	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐と根菜の柔らか煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豚肉と根菜の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 (後期のみ) 豚肉 大根 人参 レタス おつゆ麩 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 キャベツ 人参
13	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒキ肉 レタス 人参 沖縄豆腐 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 きな粉 玉ねぎ 人参 レタス おつゆ麩
15	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鮭のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鮭のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし おつゆ麩 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁 蒸しパン (離乳)	米 玉ねぎ 小松菜 トマト (以下後期のみ) ホットケーキミックス 牛乳

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。