

8月の予定献立表

離乳食 (中期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年8月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をどとのえる (みどり)	その他
1	土	おかゆ 鶏肉のおろし煮 大根のすまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし	精白米 かたくり粉 さつまいも	にんじん きゅうり 大根 ちんげん菜 ネーブル 生 ブロッコリー たまねぎ	
3	月	おかゆ 魚のみどり煮 冬瓜のすまし汁 オレンジ	おじや 豆腐のすまし汁	白身魚 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉	ちんげん菜 たまねぎ とうがん にんじん ネーブル 生	
4	火	そぼろ丼風 マカロニトロトロスープ りんご	おじや おろしリンゴ和え	鶏むね皮なし しらす干し	精白米 マカロニスパゲッティ 乾	ちやし こまつな にんじん たまねぎ りんご	
5	水	おかゆ 魚のトロトロ煮 青菜のすまし汁 スイカ	おじや すまし汁 バンがゆ	白身魚 粉ミルク	精白米 かたくり粉 おつゆ麩 食パン (耳なし)	たまねぎ ちんげん菜 グリンピース コーン缶 すいか にんじん キャベツ	
6	木	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おじや さつま芋りんごコンポート すまし汁	鶏ひき肉 豚 レバー	精白米 かたくり粉 さつまいも おつゆ麩	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	
7	金	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ オレンジ	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 そうめん 乾 おつゆ麩	にんじん トマト ほうれんそう ネーブル 生 きゅうり かぼちゃ	
8	土	♪お弁当会♪	お米のせんべい ヨーグルト	ヨーグルト (プレーン)			
10	月	山の日 (休園)					
11	火	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし プロセスチーズ	精白米 おつゆ麩	たまねぎ ピーマン 大根 トマト りんご にんじん	
12	水	おかゆ シラスと野菜柔らか煮 そうめんトロトロスープ バナナ	おじや クリームスープ	しらす干し 粉ミルク	精白米 そうめん 乾	モーウイ (赤瓜) トマト ちんげん菜 バナナ にんじん かぼちゃ	
13	木	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	バンがゆ 玉ねぎのすまし汁	鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも 食パン (耳なし)	たまねぎ インゲン 白ねぎ レタス バナナ きゅうり	
14	金	おかゆ 豚肉と根菜の柔らか煮 小松菜のすまし汁 りんご	おじや 蒸し芋	豚肩ロース	精白米 おつゆ麩 さつまいも	大根 にんじん こまつな りんご	
15	土	おかゆ シラスと野菜柔らか煮 すまし汁 バナナ		しらす干し 沖縄豆腐	精白米 そうめん 乾	白菜 にんじん ちんげん菜 バナナ	
17	月	おかゆ 魚のみどり煮 すまし汁 バナナ	おじや すまし汁	べに鮭	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	こまつな にんじん バナナ たまねぎ 大根	
18	火	おかゆ お肉の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おじや そうめんトロトロ汁	豚肩ロース スライス	精白米 そうめん 乾	ちやし トマト へちま たまねぎ ネーブル 生 こまつな	
19	水	おかゆ 豚肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	豚挽き肉 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉	ちやし にんじん ほうれんそう りんご たまねぎ	
20	木	おかゆ 魚のトロトロ煮 ゆし豆腐 (離乳) バナナ	おじや キャベツの炒めチーズ焼き	白身魚 ゆし豆腐 プロセスチーズ	精白米 おつゆ麩 なたね油	大根 にんじん バナナ キャベツ たまねぎ	
21	金	おかゆ 魚の野菜あん 青菜のすまし汁 バナナ	バンがゆ すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし)	赤ピーマン たまねぎ こまつな にんじん バナナ キャベツ	
22	土	おかゆ 豆腐の野菜あん すまし汁 バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	沖縄豆腐 しらす干し	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	トマト たまねぎ にんじん バナナ グリンピース	
24	月	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 おやき バナナ	おじや ヨーグルト和え	鶏むね皮なし 粉ミルク ヨーグルト (プレーン)	精白米 じゃがいも かたくり粉 無塩バター	にんじん なす ブロッコリー たまねぎ バナナ	
25	火	おかゆ 鮭のムニエル風 すまし汁 りんご	バンがゆ すまし汁	べに鮭 粉ミルク	精白米 薄力粉 無塩バター 食パン (耳なし)	にんじん 大根 りんご かぼちゃ	
26	水	おかゆ 鶏肉のケチャップ煮 ゆし豆腐 (離乳) スイカ	おじや すまし汁	鶏むね皮なし ゆし豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん ちやし なす 葉ねぎ すいか ピーマン たまねぎ こまつな	
27	木	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おじや すまし汁	白身魚 しらす干し	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん こまつな りんご キャベツ	
28	金	おかゆ ミニハンバーグ マッシュポテト すまし汁 りんご	おじや クリームスープ	鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 かたくり粉 無塩バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ りんご コーン缶	
29	土	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏むね皮なし 絹ごし豆腐 きな粉	精白米 かたくり粉	キャベツ ピーマン にんじん ネーブル 生 たまねぎ きゅうり	
31	月	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 スイカ	おじや そうめんトロトロスープ	鶏むね皮なし	精白米 そうめん 乾	にんじん たまねぎ とうがん すいか ブロッコリー	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※2日、9日、16日、23日、30日は日曜日でお休みです