

## 8月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす

中期：七倍粥50～80g＋野菜30g＋魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g

後期：全粥（5倍粥）90g＋野菜40g＋魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期：軟飯90g＋野菜50g＋魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

| 日  | 曜 | 離乳初期（5～6か月頃）                    | 離乳中期（7～8か月頃）                         | 離乳後期（9～11か月頃）                                                | 離乳完了期（12～18か月頃）                                              | 離乳完了期（12～18か月頃）             |
|----|---|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|    |   | 滑らかにすりつぶした状態                    | 舌でつぶせる固さ                             | 歯茎でつぶせる固さ                                                    | 歯茎でかめる、幼児食より薄味                                               | 歯茎でかめる、幼児食より薄味              |
| 1  | 金 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>キャベツのペースト    | 七倍粥<br>豆腐とキャベツのとりみ煮<br>白菜と人参の煮浸し     | 全粥<br>豚肉とキャベツの味噌煮<br>白菜と人参の煮浸し<br>すまし汁（豆腐、しめじ）               | 軟飯<br>豚肉とキャベツの味噌炒め<br>白菜のおかか和え<br>すまし汁（豆腐、しめじ）               | かぼちゃマフィン                    |
| 2  | 土 | つぶし粥<br>玉ねぎのペースト<br>人参のペースト     | 七倍粥<br>ツナと玉ねぎのとりみ煮<br>人参の煮物          | 全粥<br>豚肉と玉ねぎの煮物<br>人参の煮物<br>味噌汁（エリンギ、わかめ）                    | 豚丼（軟飯）<br>切干大根サラダ<br>味噌汁（エリンギ、わかめ）                           | おにぎり<br>すまし汁（いんげん）          |
| 4  | 月 | つぶし粥<br>じゃが芋のペースト<br>人参のペースト    | 七倍粥<br>鮭のとりみ煮<br>じゃが芋と人参の煮物          | 全粥<br>鮭の煮つけ<br>じゃが芋と人参の煮物<br>味噌汁（玉ねぎ、人参）                     | 軟飯<br>鮭の塩焼き<br>じゃが芋のカレーさんびら<br>味噌汁（厚揚げ、玉ねぎ）<br>バナナ           | ウインナー蒸しパン                   |
| 5  | 火 | つぶし粥<br>小松菜のペースト<br>ほうれん草のペースト  | 七倍粥<br>鶏ささみとほうれん草のとりみ煮<br>白菜と人参の煮浸し  | 全粥<br>鶏肉の照り煮<br>白菜と人参の煮浸し<br>すまし汁（ほうれん草、しめじ）                 | 軟飯<br>鶏肉の甘酢しょう油焼き<br>白菜の煮浸し<br>かきたま汁（ほうれん草、しめじ）              | じゃがいものおやき<br>(みたらしなし)       |
| 6  | 水 | つぶし粥<br>さつま芋のペースト<br>人参のペースト    | うどんのやわらか煮（鶏ささみ、人参入り）<br>さつま芋の煮物      | うどんのやわらか煮（鶏ささみ、人参入り）<br>さつま芋の煮物                              | 冷やしきつねうどん<br>さつま芋の甘煮(レモン果汁なし)<br>カップヨーグルト                    | ちんすこう                       |
| 7  | 木 | つぶし粥<br>小松菜のペースト<br>玉ねぎのペースト    | 七倍粥<br>ツナと小松菜のとりみ煮<br>玉ねぎと人参の煮物      | 全粥<br>豚肉となすの煮物<br>玉ねぎと人参の煮物<br>味噌汁（オクラ、玉ねぎ）                  | なす豚丼（軟飯）<br>きゅうりとツナの和え物<br>味噌汁（オクラ、玉ねぎ）                      | おにぎり<br>すまし汁（小松菜）           |
| 8  | 金 | つぶし粥<br>ほうれん草のペースト<br>人参のペースト   | 七倍粥<br>鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮<br>ほうれん草と人参の煮浸し | 全粥<br>鶏肉と玉ねぎの煮物<br>納豆とほうれん草の煮物<br>すまし汁（人参）                   | 軟飯<br>鶏肉のから揚げ（味噌風味）<br>カラフル納豆<br>すまし汁（ほうれん草、人参）              | セサミクッキー                     |
| 9  | 土 | つぶし粥<br>小松菜のペースト<br>人参のペースト     | 七倍粥<br>鶏ささみといんげんのとりみ煮<br>小松菜と人参の煮浸し  | 全粥<br>鶏肉といんげんの煮物<br>小松菜と人参の煮浸し<br>すまし汁（えのき、鮭）                | 厚揚げと鶏肉のあんかけ丼（軟飯）<br>もやしの和え物(ゆかりなし、しょうゆで味付けする)<br>すまし汁（えのき、鮭） | おにぎり<br>味噌汁（もやし）            |
| 12 | 火 | 調理室 工事のため<br>給食提供なし             |                                      |                                                              |                                                              |                             |
| 13 | 水 |                                 |                                      |                                                              |                                                              |                             |
| 14 | 木 | つぶし粥<br>じゃが芋のペースト<br>玉ねぎのペースト   | 七倍粥<br>鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮<br>じゃが芋の煮物      | 全粥<br>豚肉と玉ねぎの煮物<br>じゃが芋の煮物<br>すまし汁（ズッキーニ、人参）                 | 軟飯<br>ポークチャップ<br>粉ふき芋(バサリ粉なし)<br>野菜スープ（ズッキーニ）                | メロンパン                       |
| 15 | 金 | つぶし粥<br>じゃが芋のペースト<br>人参のペースト    | 七倍粥<br>ツナとじゃが芋のとりみ煮<br>玉ねぎと人参の煮物     | 全粥<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>玉ねぎと人参の煮物<br>味噌汁（わかめ）                    | ツナ入りカレー（軟飯）<br>切干大根とわかめのサラダ<br>みかん缶                          | おにぎり<br>すまし汁（玉ねぎ）           |
| 16 | 土 | つぶし粥<br>玉ねぎのペースト<br>人参のペースト     | 七倍粥<br>ツナといんげんのとりみ煮<br>じゃが芋と玉ねぎの煮物   | 全粥<br>ツナといんげんの煮物<br>じゃが芋と玉ねぎの煮物<br>すまし汁（鮭、わかめ）               | 高野豆腐とツナのそぼろ丼（軟飯）<br>ひじきとじゃがいもの煮物<br>すまし汁（鮭、わかめ）              | おにぎり<br>味噌汁（じゃが芋）           |
| 18 | 月 | つぶし粥<br>じゃが芋のペースト<br>キャベツのペースト  | 七倍粥<br>ツナとキャベツのとりみ煮<br>じゃが芋と人参の煮物    | 全粥<br>ツナとキャベツの煮物<br>じゃが芋と人参の煮物<br>味噌汁（玉ねぎ、人参）                | 軟飯<br>ポークシチュー(グリーンピースなし)<br>キャベツとツナのサラダ<br>カップヨーグルト          | レーズンケーキ                     |
| 19 | 火 | つぶし粥<br>カレイのペースト<br>大根のペースト     | 七倍粥<br>カレイのとりみ煮<br>大根と人参の煮物          | 全粥<br>カレイの塩焼き<br>大根と人参の煮物<br>すまし汁（鮭）                         | 軟飯<br>日鯉の塩焼き<br>こっばなます<br>ほっかけ汁                              | おにぎり<br>味噌汁（大根）             |
| 20 | 水 | つぶし粥<br>ほうれん草のペースト<br>人参のペースト   | 七倍粥<br>ツナとほうれん草のとりみ煮<br>人参の煮物        | 全粥<br>ほうれん草の豚そぼろ煮<br>人参の煮物<br>すまし汁（わかめ、えのき）                  | ビビンバ（軟飯）<br>春雨サラダ(カニカマの代わりに人参入れる)<br>中華スープ（わかめ）              | チーズサブレ                      |
| 21 | 木 | つぶし粥<br>かぼちゃのペースト<br>ほうれん草のペースト | 七倍粥<br>鶏ささみとほうれん草のとりみ煮<br>かぼちゃの煮物    | 全粥<br>豚肉とほうれん草の煮物<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁（人参）                      | 軟飯<br>豚肉のごま照り焼き<br>チーズ入り納豆和え<br>味噌汁（かぼちゃ、油揚げ）                | 大学芋                         |
| 22 | 金 | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>人参のペースト    | 七倍粥<br>ツナとキャベツのとりみ煮<br>人参の煮物         | 全粥<br>鶏肉の照り煮<br>ツナとキャベツの煮物<br>味噌汁（人参、しめじ）                    | 軟飯<br>鶏肉のカレーパン粉焼き<br>もやしとツナの酢の物<br>味噌汁（キャベツ、しめじ）<br>バナナ      | きな粉蒸しパン                     |
| 23 | 土 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>人参のペースト      | 七倍粥<br>豆腐と玉ねぎのとりみ煮<br>人参の煮物          | 全粥<br>豚肉と玉ねぎの煮物<br>もやしと人参の煮浸し<br>すまし汁（豆腐、えのき）                | 豚肉の青椒肉絲丼（軟飯）<br>チンゲン菜のナムル<br>中華スープ（豆腐、えのき）                   | おにぎり<br>味噌汁（人参）             |
| 25 | 月 | つぶし粥<br>キャベツのペースト<br>玉ねぎのペースト   | 七倍粥<br>鮭のとりみ煮<br>キャベツと人参の煮浸し         | 全粥<br>鮭の煮つけ<br>キャベツと人参の煮浸し<br>味噌汁（玉ねぎ）                       | ロールパン<br>サーモングリル<br>カラフルサラダ<br>チキンポードルスープ<br>オレンジ            | フライドポテト(ソースなし)              |
| 26 | 火 | つぶし粥<br>人参のペースト<br>さつま芋のペースト    | 七倍粥<br>鶏ささみと人参のとりみ煮<br>さつま芋の煮物       | 全粥<br>鶏肉と人参の煮物<br>ツナとオクラの煮物<br>味噌汁（さつま芋、しめじ）                 | 軟飯<br>鶏肉の照り焼き<br>オクラのツナ和え<br>味噌汁（さつま芋、しめじ）                   | みかんゼリー（クラッシュ）               |
| 27 | 水 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>キャベツのペースト    | 七倍粥<br>豆腐と人参のとりみ煮<br>キャベツの煮浸し        | 全粥<br>豚肉と人参の煮物<br>キャベツの煮浸し<br>すまし汁（豆腐、オクラ）                   | 焼きそば<br>オクラのおかか和え<br>バイロ缶                                    | 鮭ひじきおにぎり<br>中華スープ（豆腐、チンゲン菜） |
| 28 | 木 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>かぼちゃのペースト    | 七倍粥<br>豆腐と玉ねぎのとりみ煮<br>かぼちゃの煮物        | 全粥<br>鶏肉と玉ねぎの煮物<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁（豆腐）                       | 軟飯<br>鶏肉のアングリーズ<br>かぼちゃのサラダ（レーズン入り）<br>コーンスープ                | バナナケーキ(ココアなし)               |
| 29 | 金 | つぶし粥<br>大根のペースト<br>キャベツのペースト    | 七倍粥<br>ツナと大根のとりみ煮<br>キャベツと人参の煮浸し     | スバゲティーのやわらか煮（豚ひき肉、玉ねぎ、<br>ビーマン入り）<br>キャベツと人参の煮浸し<br>すまし汁（大根） | ミートスバゲティー<br>彩り和え（キャベツ）<br>コンソメスープ（大根）<br>チーズ                | 豆腐入り白パン                     |
| 30 | 土 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>小松菜のペースト     | 七倍粥<br>豆腐と人参のとりみ煮<br>小松菜の煮浸し         | 全粥<br>豚肉と人参の煮物<br>小松菜の煮浸し<br>すまし汁（豆腐、しめじ）                    | きんぴら丼（軟飯）<br>小松菜の昆布和え<br>すまし汁（豆腐、しめじ）                        | おにぎり<br>味噌汁（小松菜）            |