

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

目安	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）
日 曜	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 土	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物 味噌汁(豆腐、わかめ)	豚丼(軟飯) 切干大根サラダ 味噌汁(豆腐、わかめ)	おにぎり すまし汁(いんげん)
3 月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭のとりみ煮 じゃが芋といんげんの煮物	全粥 鮭の煮つけ じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁(玉ねぎ、人参)	軟飯 鮭の塩焼き じゃが芋のカレーきんぴら 味噌汁(厚揚げ、玉ねぎ)	ウインナー蒸しパン
4 火	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎとピーマンの煮物 もやしと人参の煮浸し すまし汁(豆腐、えのき)	軟飯 豚肉の青椒肉絲 チンゲン菜のナムル 中華スープ(豆腐、えのき)	セサミクッキー
5 水	つぶし粥 さつま芋のペースト 人参のペースト	うどんのやわらか煮(鶏ささみ、人参入り) さつま芋の煮物	うどんのやわらか煮(鶏ささみ、人参入り) さつま芋の煮物	冷やしきつねうどん さつま芋の甘煮(レモン果汁なし) バナナ	おかおにぎり 味噌汁(わかめ)
6 木	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋のとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 ツナとじゃが芋の煮物 玉ねぎと人参の煮物 すまし汁(わかめ)	ツナ入りカレー(軟飯) 切干大根とわかめのサラダ みかん缶	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
7 金	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナと人参のとりみ煮 小松菜と玉ねぎの煮物	全粥 豚肉となすの煮物 ツナと人参の煮物 味噌汁(オクラ、玉ねぎ)	なす豚丼(軟飯) きゅうりとツナの和え物 味噌汁(オクラ、玉ねぎ)	スイートポテト
8 土	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 キャベツと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	チキンライス(軟飯)(グリーンピースなし) キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ、人参)	おにぎり すまし汁(キャベツ)
10 月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 じゃが芋の煮物	全粥 豚肉とピーマンの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁(玉ねぎ、人参)	軟飯 ポークチャップ 粉ふき芋(バセリ粉なし) 野菜スープ(玉ねぎ、人参)	きな粉スナツ麺
12 水	つぶし粥 カレイのペースト 大根のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 カレイの味噌焼き 大根と人参の煮物 すまし汁(小松菜、えのき)	軟飯 白身魚のごま味噌焼き ぐる煮 鶏肉と野菜のすまし汁	ふかし芋(さつま芋)
13 木	つぶし粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 鶏ささみと人参のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のアングレース かぼちゃのサラダ(レーズン入り) コンソメスープ オレンジ	メロンパン
14 金	つぶし粥 キャベツのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 鶏ささみとキャベツのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツとコーンのソテー コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)(バセリ粉なし)	パウンドケーキ(レーズン)
15 土	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎといんげんのとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 ツナと玉ねぎといんげんの煮物 じゃが芋と人参の煮物 味噌汁(鮭、わかめ)	高野豆腐とツナのそぼろ丼(軟飯) ひじきとじゃがいもの煮物 味噌汁(鮭、わかめ)	おにぎり すまし汁(いんげん)
17 月	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナとほうれん草のとりみ煮 人参の煮物	全粥 ほうれん草の豚そぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 味噌汁(わかめ、えのき)	ビビンバ(軟飯) 春雨サラダ(カニカマなし、代わりに人参入れる) 中華スープ(わかめ)	いちごジャム蒸しパン
18 火	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐とほうれん草のとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 白菜と人参の煮浸し すまし汁(ほうれん草、しめじ)	軟飯 鶏肉の甘酢しょう油焼き 白菜の煮浸し かきたま汁(ほうれん草、しめじ)	豆腐入り白パン
19 水	つぶし粥 カレイのペースト 大根のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 大根と人参の煮物	全粥 カレイの煮つけ ひじきと人参といんげんの煮物 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯 カレイのカレーしょう油焼き ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁(大根、わかめ) バイン缶	おにぎり 味噌汁(人参)
20 木	つぶし粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 ツナとかぼちゃのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉と人参の煮物 納豆とほうれん草と人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 豚肉の照りマヨ焼き チーズ入り納豆和え 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)	おにぎり すまし汁(ほうれん草)
21 金	つぶし粥 キャベツのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 ツナとキャベツと人参のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 鶏肉とキャベツと人参の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 カップヨーグルト チキン・シュニッツェル オレンジサラダ コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)(バセリ粉なし)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
22 土	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ささみと人参のとりみ煮 小松菜の煮浸し	全粥 豚肉と人参の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	さんびら丼(軟飯) 小松菜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	おにぎり すまし汁(小松菜)
24 月	つぶし粥 カレイのペースト 白菜のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 カレイの味噌煮 白菜と人参の煮浸し すまし汁(鮭、しめじ)	軟飯 さわらの味噌マヨ焼き 白菜のおかか和え すまし汁(鮭、しめじ)	かぼちゃマフィン
25 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋のとりみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツと人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	ロールパン ポークシチュー(グリーンピースなし) キャベツとツナのサラダ バナナ	ほうれん草入りポテト
26 水	つぶし粥 ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ささみと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 納豆と人参の煮物 すまし汁(ほうれん草)	軟飯 鶏肉のから揚げ(味噌風味) カラフル納豆 すまし汁(ほうれん草、人参)	おにぎり 味噌汁(人参)
27 木	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと大根のとりみ煮 ブロッコリーと人参の煮物	スパゲッティのやわらか煮(豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン入り) ブロッコリーと人参の煮物 すまし汁(大根)	ミートスパゲッティ ブロッコリー・サラダ コンソメスープ(大根)(バセリ粉なし) カップヨーグルト	ケーキ(ココアなし)
28 金	つぶし粥 人参のペースト さつま芋のペースト	七倍粥 ツナと人参のとりみ煮 さつま芋の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 ツナとオクラと人参の煮物 味噌汁(さつま芋、しめじ)	軟飯 鶏肉の照り焼き オクラのツナ和え 味噌汁(さつま芋、しめじ)	ちんすこう
29 土	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と白菜のとりみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 豆腐と白菜の豚そぼろあんかけ 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(もやし、わかめ)	マーボー丼(軟飯) きゅうりともやしのナムル わかめスープ	おにぎり すまし汁(白菜)
31 月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と人参のとりみ煮 キャベツの煮物	全粥 豚肉とキャベツの煮物 ひじきと人参の煮物 すまし汁(豆腐、しめじ)	焼きうどん 彩り和え(きゅうり) バイン缶	鮭ひじきおにぎり すまし汁(豆腐、しめじ)