



2022年 8月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
1 (月)	昼食	煮込みうどん キャベツとしらす煮 さつまいもとひじきの甘煮	煮込みうどん キャベツとしらす煮 さつまいもとひじきの甘煮	おかゆ キャベツ・にんじんペースト さつまいもペースト かつおだし汁	うどん(小麦) ささき ほうれんそう にんじん 片栗粉 キャベツ にんじん しらす干し さつまいも ひじき だし汁
	おやつ	ひじき雑炊 りんご(おろし)			米 ひじき にんじん りんご
2 (火)	昼食	おかゆ 豆腐と大根の煮物 バナナのヨーグルト和え みそ汁(じゃが芋・こまつな)	おかゆ 豆腐と大根の煮物 バナナのヨーグルト和え みそ汁(じゃが芋・こまつな)	おかゆ にんじん豆腐 つぶしバナナ かつおだし汁	米 豆腐 豚肉 だいこん にんじん いんげん バナナ ヨーグルト じゃがいも こまつな
	おやつ	トマトスープ 食パン			じゃがいも だいこん にんじん トマト 食パン
3 (水)	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草のおかか煮 みそ汁(へちま)	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草のおかか煮 みそ汁(へちま)	おかゆ じゃがいもペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも いんげん ほうれんそう にんじん かつお節 へちま
	おやつ	わかめ粥 みかん			おかゆ わかめ みかん
4 (木)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツと豆腐の煮物 みそ汁(とうがん)	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 キャベツと豆腐の煮物 みそ汁(とうがん)	おかゆ 白身魚ペースト キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング だまねぎ にんじん パプリカ 豆腐 キャベツ にんじん とうがん
	おやつ	そうめん煮 バナナ			そうめん キャベツ にんじん バナナ
5 (金)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの豆乳煮 みそ汁(ほうれん草)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの豆乳煮 みそ汁(ほうれん草)	おかゆ 大根・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草
	おやつ	野菜雑炊 りんご(おろし)			米 ほうれん草 にんじん りんご
6 (土)	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のツナ煮 みそ汁(もずく)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のツナ煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんじん ツナ缶 もずく
	おやつ	しらす粥(青のり) みかん			米 しらす干し 青のり みかん
8 (月)	昼食	おかゆ 豆腐としらべのみそ煮 白菜としらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のみそ煮 白菜としらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ にんじん豆腐 白菜ペースト かつおだし汁	米 豆腐 豚レバー 玉ねぎ にんじん はくさい にんじん しらす干し だし汁
	おやつ	きなこトースト みかん			食パン マーガリン きなこ みかん
9 (火)	昼食	おかゆ そぼろあんかけ丼 大根のツナ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁(なす・玉ねぎ)	おかゆ そぼろあんかけ丼 大根のツナ煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁(なす・玉ねぎ)	おかゆ 大根・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ 大根 にんじん ツナ缶 かぼちゃ なす 玉ねぎ
	おやつ	さつまいも粥 バナナ			米 さつまいも バナナ
10 (水)	昼食	おかゆ ひじき粥 白身魚とじゃがいもの煮物 ほうれん草のコーン煮 ゆし豆腐汁(アーサ)	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 ほうれんそうと豆腐の煮物 みそ汁(だいこん・アーサ)	おかゆ 白身魚とじゃがいものペースト ほうれんそうペースト かつおだし汁	米 ひじき にんじん キング じゃがいも ほうれん草 にんじん クリームコーン 豆腐 あおさ
	おやつ	わかめ粥 りんご(おろし)			米 わかめ りんご
11 (木)	昼食	おかゆ 鶏肉とキャベツの煮物 大根とツナのトマト煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	おかゆ 鶏肉とキャベツの煮物 大根とツナのトマト煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	おかゆ キャベツ・にんじんペースト 大根のトマトペースト かつおだし汁	米 鶏肉 キャベツ にんじん ビーマン 大根 にんじん ツナ缶 ツナ缶 トマト 豆腐 わかめ
	おやつ	煮込みうどん みかん			うどん(小麦) ささき ほうれんそう にんじん ほうれん草 にんじん みかん
12 (金)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の豆乳シチュー かぼちゃの甘煮 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉と大根の豆乳シチュー かぼちゃの甘煮 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト 南瓜ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん じゃがいも 玉ねぎ にんじん 豆乳 かぼちゃ だし汁
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 ほうれん草 にんじん バナナ
13 (土)	昼食	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツとしらす煮 大根スープ	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツとしらす煮 大根スープ	おかゆ にんじんペースト キャベツ・トマトペースト かつおだし汁	米 マカロニ 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ にんじん しらす干し にんじん しらす干し だいこん
	おやつ	一口おにぎり(わかめ) りんご(おろし)			米 わかめ りんご
14 (月)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と豆腐の煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草と豆腐の煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚ペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング 玉ねぎ にんじん ビーマン 豆腐 ほうれん草 だし汁
	おやつ	さつまいも粥 みかん			米 さつまいも みかん



2022年 8月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
17 (水)	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 ゆでブロッコリー りんごヨーグルト ミネストローネスープ	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 りんごヨーグルト ミネストローネスープ	おかゆ じゃがいも・にんじんペースト おろしりんご かつおだし汁	米 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー りんご ヨーグルト マカロニ キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト
	おやつ	ひじき雑炊 バナナ			米 ひじき にんじん バナナ
18 (木)	昼食	そぼろあんかけ丼 マッシュポテト	そぼろあんかけ丼 マッシュポテト	おかゆ にんじんペースト ポテトペースト	米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 ほうれん草 にんじん みかん
19 (金)	昼食	おかゆ 豚肉と大根の煮物 麩とキャベツの煮物 みそ汁 (へちま・玉ねぎ)	おかゆ 大根の煮物 麩とキャベツの煮物 みそ汁 (へちま・玉ねぎ)	おかゆ 大根・にんじんペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏肉 大根 にんじん いんげん 麩 キャベツ にんじん へちま 玉ねぎ
	おやつ	野菜煮込みうどん りんご (おろし)			うどん しらす干し キャベツ にんじん りんご ヨーグルト
20 (土)	昼食	のり粥 鶏肉のトマト煮 ほうれん草と豆腐のトロみ煮 かつおだし汁	のり粥 鶏肉のトマト煮 ほうれん草と豆腐のトロみ煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 青のり 鶏肉 大根 玉ねぎ トマト 豆腐 ほうれん草 にんじん だし理字
	おやつ	わかめ粥 バナナ			米 わかめ バナナ
22 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 かぼちゃとブロッコリーの煮物 バナナ (スライス) かつおだし汁	そぼろあんかけ丼 かぼちゃとブロッコリーの煮物 つぶしバナナ かつおだし汁	おかゆ かぼちゃ・ブロッコリーペースト つぶしバナナ かつおだし汁	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ バナナ だし汁
	おやつ	しらす粥 (にんじん) みかん			米 しらす干し にんじん みかん
23 (火)	昼食	おかゆ 白身魚のみぞれ煮 豆腐となすのみそ煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 白身魚のみぞれ煮 豆腐となすのみそ煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 白身魚のみぞれ煮 野菜ペースト かつおだし汁	米 キング 大根 豆腐 なす 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ わかめ
	おやつ	野菜雑炊 りんご (おろし)			米 ほうれん草 にんじん りんご ヨーグルト
24 (水)	昼食	煮込みうどん ツナと大根の煮物 さつま芋	煮込みうどん ツナと大根の煮物 さつま芋	全粥 大根・にんじんペースト さつま芋ペースト かつおだし汁	うどん 鶏肉 にんじん ほうれん草 ツナ缶 だいこん にんじん さつまいも だし汁
	おやつ	一口おにぎり (あおのり) バナナ			米 青のり バナナ
25 (木)	昼食	おかゆ 豆腐と青菜のトロみ煮 キャベツの豆乳煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐と青菜のトロみ煮 キャベツの豆乳煮 かつおだし汁	おかゆ 青菜豆腐 にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 ほうれん草 にんじん キャベツ にんじん クリームコーン 豆乳 だし汁
	おやつ	野菜スープ 食パン			キャベツ たまねぎ じゃがいも マカロニ 食パン
26 (金)	昼食	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 キャベツのトマト煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 キャベツのトマト煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とじゃがいものペースト キャベツのトマトペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト だし汁
	おやつ	ひじき雑炊 みかん			米 ひじき にんじん みかん
27 (土)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 白菜・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 白菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ
	おやつ	にんじん粥 りんご (おろし)			米 にんじん りんご
29 (月)	昼食	おかゆ ゴーヤーと大根のツナ煮 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ 大根のツナ煮 さつまいものマッシュ かつおだし汁	おかゆ 大根のおろし煮 さつまいもペースト かつおだし汁	米 ほうれん草 にんじん ツナ缶 ほうれん草 にんじん だいこん にんじん 玉ねぎ パーマネント だし汁 だし汁
	おやつ	しらす粥 (青のり) みかん			米 しらす干し 青のり みかん
30 (火)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 いり豆腐煮 みそ汁 (冬瓜)	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 いり豆腐煮 みそ汁 (なす・玉ねぎ)	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 にがうり 大根 にんじん ツナ缶 さつま芋 小松菜 小麦粉 片栗粉 おかゆ しらす
	おやつ	わかめ粥 くだもの			ゴーヤー 大根 にんじん ツナ缶 バナナ
31 (水)	昼食	おかゆ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (豆腐・わかめ)	おかゆ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 かぼちゃマッシュ みそ汁 (豆腐・わかめ)	おかゆ じゃがいものトマトペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 さつま芋 小松菜 小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 豆腐 わかめ
	おやつ	一口おにぎり (しらす) りんご (おろし)			米 しらす干し 青のり みかん