



2023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 (火)	昼食	二色粥 大根とツナの煮物 白菜のそぼろ煮 かつおだし汁	二色粥 大根とツナの煮物 白菜のそぼろ煮 かつおだし汁	おかゆ ほうれん草ペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 ほうれんそう にんじん だいこん ツナ缶 はくさい たまねぎ 鶏ひき肉 だし汁
	おやつ	わかめ粥 バナナ			米 わかめ バナナ
2 (水)	昼食	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の煮物 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 白身魚とかぼちゃの煮物 大根の煮物 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 白身魚ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 キング かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん いんげん キャベツ
	おやつ	鶏雑炊 みかん			米 鶏肉 こまつな にんじん みかん缶
3 (木)	昼食	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 さつまいものお焼き みそ汁 (とうがん)	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 さつまいものお焼き みそ汁 (とうがん)	おかゆ にんじん豆腐 さつまいもペースト かつおだし汁	米 豚肉 豆腐 キャベツ にんじん さつまいも こまつな 片栗粉 きな粉 冬瓜
	おやつ	一口おにぎり (しらす) バナナヨーグルト			米 しらす ヨーグルト バナナ
4 (金)	昼食	おかゆ ささみ団子と大根の煮物 マッシュポテト (にんじん) みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ ささみ団子と大根の煮物 マッシュポテト (にんじん) みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 大根・にんじんペースト じゃがいもペースト かつおだし汁	米 ささ身 だいこん にんじん いんげん じゃがいも にんじん ほうれん草
	おやつ	野菜雑炊 くだもの			米 ほうれんそう にんじん バナナ
5 (土)	昼食	おかゆ マカロニのトマト煮 ひじきとキャベツの煮物 冬瓜スープ	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツの煮物 冬瓜スープ	おかゆ にんじんペースト ひじきペースト かつおだし汁	米 マカロニ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト ひじき キャベツ ほうれんそう とうがん
	おやつ	しらす粥 (青のり) りんご (おろし)			米 しらす 青のり粉 りんご
7 (月)	昼食	おかゆ 豆腐とレバーのみそ煮 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	全粥 豆腐のつぶし煮 白菜・にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 豚レバー たまねぎ こまつな 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 ゆで野菜 (にんじん)			食パン 育児用ミルク きな粉 にんじん
8 (火)	昼食	おかゆ 煮込みうどん 一口おにぎり かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 つぶしバナナ	おかゆ 大根のおろし煮 かぼちゃペースト かつおだし汁	うどん (小袋) ツナ缶 にんじん だいこん ほうれんそう 米 かぼちゃ 鶏ひき肉 バナナ
	おやつ	さつまいも粥 みかん			米 さつまいも みかん缶
9 (水)	昼食	おかゆ 白身魚のクリームコーン煮 大根としらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚のクリームコーン煮 大根としらすの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とポテトのペースト にんじんペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも たまねぎ ほうれんそう クリームコーン しらす干し だいこん にんじん だし汁
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 にんじん ほうれん草 バナナ
10 (木)	昼食	おかゆ 豆腐ハンバーグ 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・ポテトペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 片栗粉 塩 トマト ほうれんそう じゃがいも にんじん ツナ缶 もずく
	おやつ	わかめ粥 りんご (おろし)			米 わかめ りんご
12 (土)	昼食	煮込みうどん 大根とツナのトマト煮 みそ汁 (豆腐・わかめ) バナナ (スライス)	煮込みうどん 大根とツナのトマト煮 みそ汁 (豆腐・わかめ) バナナ (つぶし)	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	うどん (小袋) きな粉 片栗粉 にんじん キャベツ ピーマン だいこん ツナ缶 トマト 豆腐 わかめ バナナ
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 にんじん ほうれん草 みかん缶
14 (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 にんじんペースト かつおだし汁	おかゆ 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	一口おにぎり (わかめ) りんご (おろし)			米 わかめ りんご
15 (火)	昼食	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のおかか煮 みそ汁 (へちま)	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 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 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ いんげん ほうれんそう にんじん かつお節 へちま
	おやつ	さつまいも粥 みかん			米 さつまいも みかん缶
16 (水)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 豆腐とレバーの煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 豆腐と青菜の煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 大根・にんじんペースト 青菜豆腐 かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん 豆腐 豚レバー ほうれんそう 白菜
	おやつ	しらす粥 (にんじん) ヨーグルト			米 しらす にんじん ヨーグルト



2023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 (木)	昼食	そぼろあんかけ丼 マッシュポテト かつおだし汁	そぼろあんかけ丼 マッシュポテト かつおだし汁	おかゆ にんじんペースト ポテトペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 塩 だし汁
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 ほうれんそう にんじん みかん缶
18 (金)	昼食	鶏肉と野菜の雑炊 ほうれん草と豆腐の煮物 うどん汁 りんご(おろし煮)	鶏肉と野菜の雑炊 ほうれん草と豆腐の煮物 うどん汁 りんご(おろし煮)	にんじん粥 ほうれん草と豆腐のペースト りんご(おろし煮) かつおだし汁	米 ひじき 鶏肉 にんじん たまねぎ 豆腐 ほうれんそう にんじん うどん だし汁 りんご
	おやつ	一口おにぎり(わかめ) すいか(5mm角カット)			米 わかめ すいか
19 (土)	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(なす・玉ねぎ)	おかゆ 大根の煮物 麩とキャベツの煮物 みそ汁(なす・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 豚肉 大根 にんじん いんげん キャベツ 麩 にんじん なす 玉ねぎ
	おやつ	わかめ粥 バナナ			米 わかめ バナナ
21 (月)	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 たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ しらす にんじん 大根
	おやつ	きなこトースト みかん			食パン 育児用ミルク きな粉 みかん缶
22 (火)	昼食	おかゆ 白身魚のみぞれ煮 豆腐となすのみぞ煮 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 白身魚のみぞれ煮 豆腐となすのみぞ煮 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 だいこん 豆腐 なす たまねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ わかめ
	おやつ	野菜雑炊 くだもの			米 ほうれん草 にんじん バナナ
23 (水)	昼食	おかゆ 大根のそぼろ煮 さつまいものお焼き かつおだし汁	おかゆ 大根のそぼろ煮 さつまいもと青菜の煮物 かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 だいこん にんじん ほうれんそう さつまいも こまつな 小麦粉 片栗粉 だし汁
	おやつ	一口おにぎり(あおりのり) りんご(おろし煮)			米 青のり粉 りんご
24 (木)	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 たまねぎ ブロッコリー りんご ヨーグルト ベーコン 玉ねぎ にんじん
	おやつ	一口おにぎり(ひじき) バナナ			米 ひじき 鶏肉 バナナ
25 (金)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 豆腐と青菜のとろみ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 豆腐と青菜のとろみ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚とコーンのペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング クリームコーン たまねぎ 豆腐 ほうれんそう にんじん キャベツ 玉ねぎ
	おやつ	ミルクトースト みかん			食パン 育児用ミルク きな粉 みかん缶
26 (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 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 玉ねぎ わかめ
	おやつ	野菜のみそ雑炊 ももピューレ			米 キャベツ わかめ にんじん もも缶
28 (月)	昼食	ひじき粥 白身魚とじゃがいもの煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 豆腐と青菜のとろみ煮 ゆし豆腐汁	おかゆ 白身魚とじゃがいものペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも 豆腐 ほうれん草 ゆし豆腐
	おやつ	しらす粥(青のり) みかん			米 しらす 青のり粉 みかん缶
29 (火)	昼食	煮込みうどん ツナと大根の煮物 さつまい	煮込みうどん ツナと大根の煮物 さつまいのマッシュ	おかゆ 大根・にんじんペースト さつまいペースト かつおだし汁	うどん(小盛) 鶏肉 にんじん ほうれんそう 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(鮭) りんご(おろし煮)			米 鮭 りんご
30 (水)	昼食	おかゆ ササミ団子のトマト煮 かぼちゃとレバーの煮物 みそ汁(豆腐・わかめ)	おかゆ ササミ団子のトマト煮 かぼちゃのマッシュ 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 ささみ だし汁 片栗粉 塩 トマト じゃがいも なす かぼちゃ いら 豆腐 わかめ
	おやつ	野菜雑炊 りんご(おろし)			米 にんじん ほうれん草 りんご
31 (木)	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのだし煮 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツのだし煮 かつおだし汁	おかゆ 青菜豆腐 キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 キャベツ にんじん だし汁 だし汁
	おやつ	さつまいものお焼き ヨーグルト			さつまいも ヨーグルト