

2023年度 8月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

| 日<br>(曜日)           |     | 5,6か月頃 (前期)<br>ごっくん期 (1回)            | 7,8か月頃 (中期)<br>もぐもぐ期 (2回食)              | 9~11か月頃 (後期)<br>かみかみ期 (3回食)                                |   | 12~15(18)か月頃 (完了期)<br>ぱくぱく期 (乳児移行食)                             |   |   |
|---------------------|-----|--------------------------------------|---|--|---|---|---|---|
|                     |     | 献立名                                  | 献立名                                     | 主な材料   | 献立名   | 主な材料  | 献立名   | 主な材料  |
| 1<br>(火)            | 午前食 | おかゆ<br>人参ペースト<br>じゃがいもペースト<br>野菜汁    | 煮うどん<br>豆腐煮つぶし<br>じゃがいも煮つぶし<br>りんごヨーグルト | うどん・人参<br>絹豆腐・玉葱・チンゲン菜<br>じゃがいも<br>りんご・プレーンヨーグルト           | 煮うどん<br>豆腐煮<br>じゃがいも煮<br>りんご・プレーンヨーグルト<br>スティックきゅうり               | 煮うどん・人参<br>絹豆腐・玉葱・チンゲン菜<br>じゃがいも<br>りんご・プレーンヨーグルト<br>きゅうり       | 煮うどん<br>豆腐ステーキ<br>じゃがいも和え<br>プレーンヨーグルト・スティックきゅうり<br>バナナ | うどん・人参<br>木綿豆腐・米粉・なたね油<br>じゃがいも・チンゲン菜<br>プレーンヨーグルト・きゅうり<br>バナナ          |
|                     | おやつ |                                      |   | 納豆粥<br>味噌汁・スティック人参<br>納豆粥<br>味噌汁・スティック人参                   | 米・ひきわり納豆・こねぎ<br>おくら・人参<br>米・ひきわり納豆・こねぎ<br>おくら・人参                  | 納豆軟飯<br>味噌汁<br>スティック人参  | 米・ひきわり納豆・こねぎ<br>おくら<br>人参                               |   |
| 2<br>(水)            | 午前食 | おかゆ<br>ほうれん草ペースト<br>大根ペースト<br>野菜汁    | おかゆ<br>白身魚煮つぶし<br>ほうれん草煮つぶし<br>スープ      | 米<br>まだい・人参・キャベツ<br>ほうれん草<br>大根                            | おかゆ<br>まぐろと野菜あんかけ<br>ほうれん草和え<br>味噌汁<br>スティックきゅうり                  | 米<br>まぐろ・カリフラワー・キャベツ<br>ほうれん草・もやし<br>大根<br>きゅうり                 | 軟飯<br>かじきの野菜あんかけ<br>ほうれん草和え<br>味噌汁<br>スティックきゅうり         | 米<br>かじき・カリフラワー・キャベツ<br>ほうれん草・もやし・きゅうり・米酢・ごま油<br>大根<br>きゅうり             |
|                     | おやつ |                                      |   | 冷やしうどん<br>スティックいんげん<br>冷やしうどん<br>スティックいんげん                 | うどん・人参・こねぎ<br>いんげん<br>うどん・人参・こねぎ<br>いんげん                          | 牛乳<br>冷やしうどん<br>スティックいんげん                                       | 牛乳<br>うどん・人参・こねぎ<br>いんげん                                |   |
| 3<br>(木)            | 午前食 | おかゆ<br>かぼちゃペースト<br>ブロッコリーペースト<br>野菜汁 | ミルクパン粥<br>ささみ煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし<br>スープ  | 天然酵母食パン<br>ささみ・人参・玉葱<br>ブロッコリー<br>冬瓜                       | トースト<br>かぼちゃバーグ<br>ブロッコリー和え<br>スープ<br>スティックきゅうり                   | 天然酵母食パン<br>鶏ひき肉・かぼちゃ・玉葱・塩・なたね油<br>ブロッコリー・人参<br>冬瓜<br>きゅうり       | 食パン<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ・スティックきゅうり<br>梨         | 天然酵母食パン<br>鶏ひき肉・かぼちゃ・玉葱・塩・なたね油<br>ブロッコリー・人参・米酢・塩・なたね油<br>冬瓜・塩・きゅうり<br>梨 |
|                     | おやつ |                                      |   | そば粥<br>味噌汁・スティック人参<br>そば粥<br>味噌汁・スティック人参                   | 米・豚ひき肉<br>小松菜・人参<br>米・豚ひき肉<br>小松菜・人参                              | 牛乳<br>そばろにぎり<br>味噌汁   | 牛乳<br>米・豚ひき肉<br>小松菜                                     |   |
| 4<br>・<br>18<br>(金) | 午前食 | おかゆ<br>トマトペースト<br>キャベツペースト<br>野菜汁    | おかゆ<br>白身魚煮つぶし<br>キャベツ煮つぶし<br>スープ       | 米<br>まだら・大根・トマト<br>キャベツ<br>ズッキーニ                           | おかゆ<br>白身魚のおろし煮<br>わかめ和え<br>味噌汁<br>スティックじゃがいも                     | 米<br>まだら・大根・トマト<br>わかめ・人参<br>ズッキーニ<br>じゃがいも                     | 軟飯<br>いわしのおろし焼き<br>わかめの酢の物<br>味噌汁・スティックじゃがいも<br>小玉すいか   | 米<br>いわし・米粉・なたね油・大根・トマト<br>わかめ・人参・米酢・塩<br>ズッキーニ・じゃがいも<br>小玉すいか          |
|                     | おやつ |                                      |   | 人参粥<br>スープ・スティック人参<br>人参味噌蒸しパン<br>スープ・スティック人参              | 米・人参<br>キャベツ・人参<br>小麦粉・人参・ベーキングパウダー・豆乳<br>キャベツ・人参<br>なたね油         | 牛乳<br>人参味噌蒸しパン<br>スープ   | 牛乳<br>小麦粉・人参・ベーキングパウダー・豆乳・なたね油<br>キャベツ・塩                |   |
| 5<br>・<br>19<br>(土) | 午前食 | おかゆ<br>人参ペースト<br>かぼちゃペースト<br>野菜汁     | 煮うどん<br>ささみ煮つぶし<br>かぼちゃ煮つぶし             | うどん・なす<br>ささみ・人参・玉葱<br>かぼちゃ                                | 煮うどん<br>ささみ煮<br>かぼちゃ煮<br>スティック人参                                  | うどん・なす<br>ささみ・人参・玉葱<br>かぼちゃ<br>人参                               | 煮うどん<br>ささみ煮<br>かぼちゃ煮<br>スティック人参                        | うどん・なす<br>ささみ・人参・玉葱<br>かぼちゃ<br>人参                                       |
|                     | おやつ |                                      |   | 野菜おじや<br>野菜おじや   | 米・チンゲン菜・人参<br>米・チンゲン菜・人参  | 牛乳<br>野菜おじや   | 牛乳<br>米・チンゲン菜・人参  |   |
| 7<br>・<br>21<br>(月) | 午前食 | おかゆ<br>かぶペースト<br>人参ペースト<br>野菜汁       | おかゆ<br>豆腐煮つぶし<br>じゃがいも煮つぶし<br>スープ       | 米<br>絹豆腐・かぶ・人参<br>じゃがいも<br>大根                              | おかゆ<br>納豆炒め<br>コロコロポテト<br>味噌汁<br>スティックズッキーニ                       | 米<br>ひきわり納豆・豚ひき肉・かぶ・人参・こねぎ<br>じゃがいも・なたね油<br>なたね油<br>大根<br>ズッキーニ | 軟飯<br>納豆炒め<br>スティックポテトポテト<br>味噌汁<br>スティックズッキーニ          | 米<br>ひきわり納豆・豚ひき肉・かぶ・人参・こねぎ・なたね油<br>じゃがいも・米粉・なたね油<br>大根<br>ズッキーニ         |
|                     | おやつ |                                      |   | ツナとトマトの炒めうどん<br>スープ・スティック人参<br>ツナとトマトの炒めうどん<br>スープ・スティック人参 | うどん・ツナ缶・トマト・なたね油<br>さつまいも・人参<br>うどん・ツナ缶・トマト・なたね油<br>さつまいも・人参      | 牛乳<br>ツナとトマト炒めうどん<br>スープ・スティック人参                                | 牛乳<br>うどん・ツナ缶・トマト・なたね油<br>さつまいも・人参                      |   |
| 8<br>・<br>25<br>(火) | 午前食 | おかゆ<br>さつまいもペースト<br>小松菜ペースト<br>野菜汁   | おかゆ<br>ささみ煮つぶし<br>小松菜煮つぶし<br>スープ        | 米<br>ささみ・玉葱・人参<br>小松菜<br>ブロッコリー                            | おかゆ<br>さつまいもペースト<br>小松菜とモロヘイヤのサラダ<br>スープ<br>スティックきゅうり             | 米<br>鶏ひき肉・さつまいも・玉葱・塩・なたね油<br>小松菜・モロヘイヤ・人参<br>ブロッコリー<br>きゅうり     | 軟飯<br>ハンバーグ<br>小松菜とモロヘイヤのサラダ<br>スープ・スティックきゅうり<br>小玉すいか  | 米<br>鶏ひき肉・玉葱・塩・なたね油<br>小松菜・モロヘイヤ・人参<br>ブロッコリー・塩・きゅうり<br>小玉すいか           |
|                     | おやつ |                                      |   | かぼちゃ粥<br>スープ・スティックさつまいも<br>かぼちゃの蒸しパン<br>スープ・スティックさつまいも     | 米・かぼちゃ<br>こねぎ・さつまいも<br>小麦粉・ベーキングパウダー・かぼちゃ・豆乳<br>こねぎ・さつまいも<br>なたね油 | 牛乳<br>かぼちゃの蒸しパン<br>スープ  | 牛乳<br>小麦粉・ベーキングパウダー・かぼちゃ・豆乳・なたね油<br>こねぎ・塩               |   |

| 日<br>(曜日)                | 5,6か月頃 (前期)<br>ごつくん期 (1回) |                                    |   | 7,8か月頃 (中期)<br>もぐもぐ期 (2回食)                   |   | 9~11か月頃 (後期)<br>かみかみ期 (3回食)  |  | 12~15(18)か月頃 (完了期)<br>ぱくぱく期 (乳児移行食)   |  |
|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|---|--|---|--|--|---|--|
|                          | 献立名                       |                                    | 献立名   | 主な材料   |   | 献立名  |  | 主な材料  |  |
| 9<br>・<br>23<br><br>(水)  | 午前食                       | おかゆ<br>人参ペースト<br>小松菜ペースト<br>野菜汁    | おかゆ<br>白身魚煮つぶし<br>さつまいも煮つぶし<br>スープ          | 米<br>まだら・キャベツ・人参<br>さつまいも<br>わかめ・ねぎ<br>もやし   | おかゆ<br>鮭と野菜の味噌煮<br>さつまいも煮<br>わかめスープ<br>スティックいんげん      | 米<br>鮭・キャベツ・人参<br>さつまいも<br>わかめ・ねぎ<br>いんげん  | 軟飯<br>鮭と野菜の味噌煮<br>さつまいもサラダ<br>わかめスープ・スティックいんげん<br>バナナ    | 米<br>鮭・米粉・なたね油・キャベツ・人参<br>さつまいも・きゅうり・なたね油・米酢<br>わかめ・ねぎ・塩・いんげん<br>バナナ                      |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | きなこ粥<br>スープ・スティック人参<br>きなこパンケーキ<br>スープ・スティック人参        | 米・きな粉<br>小松菜・人参<br>小麦粉・ベーキングパウダー・きなこ・豆乳<br>小松菜・人参<br>なたね油                          | 牛乳<br>きなこパンケーキ<br>スープ                                    | 牛乳<br>小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉・豆乳・なたね油<br>小松菜・塩  |  |
| 10<br>・<br>24<br><br>(木) | 午前食                       | おかゆ<br>白菜ペースト<br>トマトペースト<br>野菜汁    | ミルクパン粥<br>しらすとお麩の煮つぶし<br>キャベツ煮つぶし<br>スープ    | 天然酵母食パン・ミルク<br>しらす・白玉麩・なす・人参<br>キャベツ<br>白菜   | トースト<br>じゃがバーグ<br>キャベツ和え<br>スープ<br>スティックきゅうり          | 天然酵母食パン<br>豚ひき肉・じゃがいも・玉葱・塩・なたね油<br>キャベツ・人参<br>白菜<br>きゅうり                           | 食パン<br>肉団子のトマトあんかけ<br>キャベツサラダ<br>スープ・スティックきゅうり<br>梨      | 天然酵母食パン<br>豚ひき肉・玉葱・なたね油・トマト<br>キャベツ・人参・米酢・塩・なたね油<br>白菜・塩・きゅうり<br>梨                        |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | しらすのり粥<br>味噌汁・スティック人参<br>しらすのりにぎり<br>味噌汁・スティック人参      | 米・しらす・青のり<br>おくら・人参<br>米・しらす・青のり<br>おくら・人参   | 牛乳<br>しらすのりにぎり<br>味噌汁                                    | 牛乳<br>米・しらす・青のり<br>おくら  |  |
| 12<br>・<br>26<br><br>(土) | 午前食                       | おかゆ<br>人参ペースト<br>じゃがいもペースト<br>野菜汁  | おかゆ<br>ささみ煮つぶし<br>ほうれん草煮つぶし<br>スープ          | 米<br>ささみ・じゃがいも・人参<br>ほうれん草<br>玉葱             | おかゆ<br>ささみ煮<br>ほうれん草煮<br>スープ<br>スティック人参               | 米<br>ささみ・じゃがいも・人参<br>ほうれん草・もやし<br>玉葱<br>人参   | 軟飯<br>ささみ煮<br>ほうれん草和え<br>スープ<br>スティック人参                  | 米<br>ささみ・じゃがいも・人参<br>ほうれん草・もやし<br>玉葱・塩<br>人参  |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | 煮うどん<br>煮うどん  | うどん・人参・玉葱<br>うどん・人参・玉葱   | 牛乳<br>煮うどん   | 牛乳<br>うどん・人参・玉葱   |  |
| 14<br>・<br>28<br><br>(月) | 午前食                       | おかゆ<br>人参ペースト<br>ほうれん草ペースト<br>野菜汁  | くたくたうどん<br>ささみ煮つぶし<br>キャベツ煮つぶし<br>プレーンヨーグルト | うどん・人参<br>ささみ・トマト・ほうれん草<br>キャベツ<br>プレーンヨーグルト | ミートうどん<br>キャベツ和え<br>プレーンヨーグルト<br>スープ<br>スティックアスパラ     | うどん・人参・玉葱・豚ひき肉・トマト・なたね油<br>キャベツ・きゅうり<br>プレーンヨーグルト<br>ほうれん草<br>アスパラ                 | ミートうどん<br>キャベツサラダ<br>プレーンヨーグルト<br>スープ・スティックアスパラ<br>小玉すいか | うどん・人参・玉葱・豚ひき肉・トマト・ケチャップ・ソース<br>キャベツ・きゅうり・米酢・塩・なたね油<br>プレーンヨーグルト<br>ほうれん草・塩・アスパラ<br>小玉すいか |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | 鮭粥<br>味噌汁・スティックきゅうり<br>鮭おにぎり<br>味噌汁・スティックきゅうり         | 米・鮭<br>なす・きゅうり<br>米・鮭<br>なす・きゅうり   | 牛乳<br>鮭おにぎり<br>味噌汁                                       | 牛乳<br>米・鮭<br>なす   |  |
| 15<br>・<br>29<br><br>(火) | 午前食                       | おかゆ<br>かぶペースト<br>ブロッコリーペースト<br>野菜汁 | おかゆ<br>白身魚煮つぶし<br>ほうれん草煮つぶし<br>スープ          | 米<br>むきかだい・人参・ブロッコリー<br>ほうれん草<br>かぶ          | おかゆ<br>かじきのりんごソースがけ<br>ほうれん草和え<br>味噌汁<br>スティック人参      | 米<br>かじき・なたね油・りんご・玉葱<br>ほうれん草・ブロッコリー<br>かぶ<br>人参                                   | おかゆ<br>かじきのりんごソースがけ<br>ほうれん草和え<br>味噌汁<br>スティック人参         | 米<br>かじき・米粉・なたね油・りんご・玉葱<br>ほうれん草・ブロッコリー<br>かぶ<br>人参                                       |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | わかめ粥<br>スープ・スティックきゅうり<br>わかめのパンケーキ<br>スープ・スティックきゅうり   | 米・生わかめ<br>ねぎ・きゅうり<br>小麦粉・ベーキングパウダー・生わかめ・豆乳<br>ねぎ・きゅうり<br>なたね油                      | 牛乳<br>わかめのパンケーキ<br>スープ                                   | 牛乳<br>小麦粉・ベーキングパウダー・生わかめ・豆乳・なたね油<br>ねぎ・塩  |  |
| 16<br>・<br>30<br><br>(水) | 午前食                       | おかゆ<br>人参ペースト<br>じゃがいもペースト<br>野菜汁  | おかゆ<br>ささみ煮つぶし<br>大根煮つぶし<br>スープ             | 米<br>ささみ・人参・じゃがいも<br>大根<br>なす                | 豆乳クリームドリア<br>春雨和え<br>スープ<br>スティック大根                   | 米・ささみ・じゃがいも・玉葱・人参・なたね油<br>米粉・豆乳・塩<br>春雨・キャベツ・きゅうり・なたね油<br>なす<br>大根                 | 豆乳カレーライス<br>春雨サラダ<br>スティック大根                             | 米・ささみ・じゃがいも・玉葱・なす・人参・なたね油・塩<br>ケチャップ・ソース・豆乳・小麦粉・カレー粉・バター<br>春雨・キャベツ・きゅうり・米酢・塩・なたね油<br>大根  |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | マッシュポテト<br>味噌汁・スティック人参<br>お好み焼き<br>味噌汁・スティック人参        | じゃがいも・キャベツ・塩・豆乳・なたね油<br>チンゲン菜・人参<br>小麦粉・じゃがいも・キャベツ・ベーキングパウダー<br>チンゲン菜・人参<br>塩・なたね油 | 牛乳<br>お好み焼き<br>味噌汁                                       | 牛乳<br>小麦粉・じゃがいも・キャベツ・とろけるチーズ・塩・<br>チンゲン菜<br>なたね油・ベーキングパウダー                                |  |
| 17<br>・<br>31<br><br>(木) | 午前食                       | おかゆ<br>人参ペースト<br>ブロッコリーペースト<br>野菜汁 | おかゆ<br>豆腐煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし<br>スープ          | 米<br>絹豆腐・人参・ズッキーニ<br>ブロッコリー<br>小松菜           | おかゆ<br>豆腐バーグ<br>じゃがいも和え<br>スープ<br>スティックズッキーニ          | 米<br>豚ひき肉・絹豆腐・玉葱・塩・なたね油<br>じゃがいも・ブロッコリー<br>小松菜<br>ズッキーニ                            | 軟飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>ポテトサラダ<br>スープ・スティックズッキーニ<br>梨        | 米<br>豚ひき肉・玉葱・なたね油・米酢<br>じゃがいも・ブロッコリー<br>小松菜・塩・ズッキーニ<br>梨                                  |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | 豆乳パン粥<br>スープ・スティックきゅうり<br>豆乳フレンチトースト<br>スープ・スティックきゅうり | 天然酵母食パン・豆乳・なたね油<br>ズッキーニ・きゅうり<br>天然酵母食パン・豆乳・なたね油<br>ズッキーニ・きゅうり                     | 牛乳<br>豆乳フレンチトースト<br>スープ                                  | 牛乳<br>天然酵母食パン・豆乳・バター<br>ズッキーニ・塩   |  |
| 22<br><br><br>(火)        | 午前食                       | おかゆ<br>人参ペースト<br>ブロッコリーペースト<br>野菜汁 | おかゆ<br>白身魚煮つぶし<br>ブロッコリー煮つぶし<br>スープ         | 米<br>むきかだい・玉葱・チンゲン菜<br>ブロッコリー<br>さつまいも       | おかゆ<br>鮭の野菜あんかけ<br>ブロッコリー和え<br>スープ<br>スティック大根         | 米<br>鮭・玉葱・チンゲン菜<br>ブロッコリー・人参<br>さつまいも<br>大根  | 軟飯<br>あじの野菜あんかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ<br>スティック大根           | 米<br>あじ・玉葱・チンゲン菜<br>ブロッコリー・人参・なたね油・米酢<br>さつまいも・塩<br>大根                                    |  |
|                          | おやつ                       |                                    |   |  | さつまいも粥<br>味噌汁・スティック人参<br>りんごの蒸しパン<br>味噌汁・スティック人参      | 米・さつまいも<br>大根・人参<br>小麦粉・ベーキングパウダー・りんご・豆乳<br>大根・人参<br>なたね油                          | 牛乳<br>りんごのカップケーキ<br>味噌汁                                  | 牛乳<br>小麦粉・ベーキングパウダー・りんご・豆乳・バター<br>大根  |  |

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください。※みそは米みそを使用しています。

※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前（9時頃）または午前食後に調整豆乳がつかます。

※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。

※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。