



2021年 8月 離乳食献立表



期 おやつ	昼食					おやつ			
	後期から	5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
2 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		人参の ペースト	なすとひき肉の煮物つぶし	なすとひき肉の煮物粗つぶし	なすとひき肉の煮物	なす 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 だし (豚ひき肉 コンソメ)	スープ	スープ	フロッコリー コンソメ
		野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	ラディッシュサラダ粗きざみ	ラディッシュサラダ	きゅうり レタス キャベツ (酢、砂糖、ラディッシュ)			
			りんご	りんご	りんご	りんご			
3 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	かぼちゃご飯	かぼちゃご飯	米かぼちゃ だし
		豆腐の ペースト	肉豆腐つぶし	肉豆腐粗つぶし	肉豆腐	いんげん 人参 玉ねぎ 豆腐 だし ささみ (豚肉、砂糖、醤油)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	しらすサラダきざみ	鉄骨サラダ粗きざみ	鉄骨サラダ	しらす きゅうり 人参 ほうれん草 (ひじき、砂糖、酢、醤油)			
			スープ	味噌汁	味噌汁	鮭 だし (わかめ、味噌)			
4 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	わかめ コンソメ
		大根の ペースト	鮭の煮つけつぶし	鮭の塩焼き粗つぶし	鮭の塩焼き	鮭 だし (塩)	コーン 煮しパン	コーン 煮しパン	米粉のケーキミッ クス、コーン 豆乳 ベーキングパウ ダー
		野菜スープ	きゅうりスティック	きゅうりの酢の物粗きざみ	きゅうりの酢の物	きゅうり (わかめ、砂糖、醤油、酢)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	人参 大根 だし (味噌、里芋) <ごぼう>			
5 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風スパゲティきざみ	和風スパゲティ粗きざみ	和風スパゲティ	スパゲティ、玉ねぎ、しらす だし 片栗粉 (醤油)	人参ご飯	人参ご飯	米 人参 だし
		さつま芋の ペースト	さつま芋のサラダきざみ	さつま芋のサラダ粗きざみ	さつま芋のサラダ	さつま芋、りんご	味噌汁	味噌汁	鮭 だし、味噌
		野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	人参 玉ねぎ キャベツ、じゃが芋 (コンソメ)			
6 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ずいか	ずいか	ずいか
		しらすの ペースト	豆腐のそぼろ煮	マーボー豆腐	マーボー豆腐	人参 豆腐 鶏ひき肉 だし (豚ひき肉、にら、長ねぎ、味噌、砂糖)	ブルーベリー	ブルーベリー	ブルーベリー
		野菜スープ	きゅうりのサラダきざみ	もやしのサラダ粗きざみ	もやしのサラダ	人参 きゅうり (もやし、砂糖、醤油、酢)			
			青菜のスープ	青菜のスープ	青菜のスープ	チンゲン菜 玉ねぎ、しらす (コンソメ)			
7 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	菜めしご飯	菜めしご飯	米 菜めしご飯の素
		かぼちゃの ペースト	鶏肉の野菜あんかけつぶし	鶏肉の野菜あんかけ粗つぶし	鶏肉の野菜あんかけ	鶏肉 人参 だし 片栗粉 (にら、もやし、醤油、砂糖)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ だし			
			スープ	味噌汁	味噌汁	豆腐 だし (味噌)			
9 (月)	振替休日								
10 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	スープ	スープ	里芋 コンソメ
		豆腐の ペースト	豆腐と野菜の煮物つぶし	すき焼き風煮つぶし	すき焼き風煮	白菜 玉ねぎ 豆腐 ささみ だし (豚肉、長ねぎ、砂糖、醤油)	きな粉 煮しパン	きな粉 煮しパン	米粉のケーキミッ クス、きな粉 豆乳 ベーキングパウ ダー、砂糖
		野菜スープ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	きゅうり、人参、じゃが芋 (酢、砂糖)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	なす 玉ねぎ だし (味噌)			
11 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		玉ねぎの ペースト	平目の和風あんかけつぶし	平目の和風あんかけ粗つぶし	平目の和風あんかけ	平目 人参 だし 片栗粉 (しめじ、エリンギ、醤油)	にゅうめん	にゅうめん	素麺 人参 玉ねぎ キャベツ だし
		野菜スープ	フルーツサラダきざみ	フルーツサラダ粗きざみ	フルーツサラダ	きゅうり、りんご、キャベツ (砂糖、酢)			
			オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ (コンソメ)			
12 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	とうもろこし ご飯	とうもろこし ご飯	米 だし とうもろこし
		じゃが芋の ペースト	鶏肉のみぞれ煮つぶし	鶏肉のみぞれ煮粗つぶし	鶏肉のみぞれ煮	鶏肉 大根 いんげん だし (砂糖、醤油、酢)	ブルーベリー	ブルーベリー	ブルーベリー
		野菜スープ	磯香和えきざみ	磯香和え粗きざみ	磯香和え	人参 ほうれん草、キャベツ 青のり (醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	じゃが芋 だし (えのき、味噌)			
13 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風雑炊	和風雑炊	和風雑炊	米、小松菜、人参、大根 だし、鶏肉	リゾット	リゾット	米 コンソメ フロッコリー
		バナナの ペースト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	みかんゼリー	みかんゼリー	みかんゼリーの素
		野菜スープ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ			
14 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	バナナ	バナナ	バナナ
		ほうれん草の ペースト	ささみの野菜あんかけつぶし	豚肉の野菜あんかけ粗つぶし	豚肉の野菜あんかけ	人参 いんげん ささみ 片栗粉 だし (豚肉、砂糖、醤油)	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト
		野菜スープ	ほうれん草の和え物きざみ	ほうれん草の和え物粗きざみ	ほうれん草の和え物	ほうれん草、キャベツ (ソウ、砂糖、醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	人参 だし (もやし、味噌)			

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしたい事の無いものが含まれている場合は、給食提供日までにご家庭で試してみてください。
試すことが出来ずに、ご心配な時は声をかけてください。
()内はより後期、< >内は完了期のみ使用する食材です。

	朝 おやつ	昼食				使われる食品	おやつ		
		5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期		9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品
16 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	鮭ご飯	鮭ご飯	米鮭
		人参の ペースト	鶏肉のクリーム煮つぶし	鶏肉のクリーム煮粗つぶし	鶏肉のクリーム煮	玉ねぎ人参じゃが芋鶏肉 豆乳(コンソメ)	味噌汁	味噌汁	ほうれん草、味噌
		野菜スープ	コールスローサラダきざみ	コールスローサラダ粗きざみ	コールスローサラダ	キャベツトマト (コーン、豚、砂糖)			
			ずいか	ずいか	ずいか	ずいか			
17 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	みかんゼリー	みかんゼリー	みかんジュース 寒天、砂糖
		きゅうりの ペースト	鶏肉の豆腐あんかけつぶし	鶏肉の豆腐あんかけ粗つぶし	鶏肉の豆腐あんかけ	鶏肉、豆腐、だし、片栗粉7 (味噌、砂糖、醤油)	青のりご飯	青のりご飯	米、だし、青のり
		野菜スープ	トマトのサラダきざみ	ひじきのサラダ粗きざみ	ひじきのサラダ	きゅうり、トマト (ひじき、豚、砂糖、醤油)			
			野菜スープ	具だくさん汁	具だくさん汁	大根、人参、だし (里芋、長ねぎ、醤油) <ごぼう>			
18 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	マカロニ あべかわ	マカロニ あべかわ	マカロニ きな粉、砂糖
		白菜の ペースト	鮭のクリーム煮つぶし	鮭のコーンクリーム煮つぶし	鮭のコーンクリーム煮	鮭、玉ねぎ、豆乳 (コンソメ、コーン)	味噌汁	味噌汁	わかめ、味噌
		野菜スープ	グリーンサラダきざみ	グリーンサラダ粗きざみ	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、レタス (砂糖、酢)			
			白菜スープ	白菜スープ	白菜スープ	白菜、人参、玉ねぎ (コンソメ)			
19 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん	素麺、人参、玉ねぎ、鶏肉、だし (醤油)	スープ	スープ	玉ねぎ、コンソメ
		トマトの ペースト	ほうれん草スープ	わかめスープ	わかめスープ	ほうれん草、だし (わかめ、コンソメ)	蒸しパン	蒸しパン	米粉のケーキミックス、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー
		野菜スープ	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト			
20 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	りんご	りんご	りんご
		さつまいもの ペースト	夏野菜の炒め物つぶし	夏野菜の炒め物粗つぶし	夏野菜の炒め物	ミニトマト、なす、鶏肉、だし (豚肉、コンソメ、ズッキーニ)	しらすご飯	しらすご飯	米、だし、しらす
		野菜スープ	人参サラダきざみ	人参サラダ粗きざみ	人参サラダ	人参、きゅうり(砂糖、酢)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	さつまいも、だし (しめじ、味噌)			
21 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	納豆うどんきざみ	納豆うどん粗きざみ	納豆うどん	うどん、だし、納豆、ささみ (醤油、豚肉)	ゆかりご飯	ゆかりご飯	米、ゆかり
		大根の ペースト	大根サラダきざみ	大根サラダ粗きざみ	大根サラダ	人参、大根、きゅうり (砂糖、酢)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ(コンソメ)			
23 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		玉ねぎの ペースト	ポトフつぶし	ポトフ粗つぶし	ポトフ	人参、玉ねぎ、じゃが芋、 トマト、だし(コンソメ)	バナナ	バナナ	バナナ
		野菜スープ	マカロニサラダきざみ	マカロニサラダ粗きざみ	マカロニサラダ	きゅうり、人参、マカロニ (コーン、砂糖、酢)			
			オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ			
24 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうジュース 砂糖、寒天
		豆腐の ペースト	炒り豆腐つぶし	炒り豆腐粗つぶし	炒り豆腐	人参、玉ねぎ、じゃが芋、豆腐、 鶏肉、だし(醤油、砂糖)	かぼちゃご飯	かぼちゃご飯	米、かぼちゃ、だし
		野菜スープ	納豆和えきざみ	納豆和え粗きざみ	納豆和え	人参、ほうれん草、白菜、 納豆(醤油)			
			野菜スープ	味噌汁	味噌汁	ほうれん草、だし (もやし、わかめ、味噌)			
25 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	そうめん	そうめん	素麺、長ねぎ だし、醤油
		おくら ペースト	平目のかぼちゃあんかけ	さんまの蒲焼	さんまの蒲焼	平目、かぼちゃ、だし (さんま、片栗粉、砂糖、醤油)	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	キャベツのおひたしきざみ	キャベツのおひたし	キャベツのおひたし	キャベツ、だし			
			おくらのスープ	おくらのスープ	おくらのスープ	おくら、人参、玉ねぎ (コンソメ)			
26 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	ひじきご飯	ひじきご飯	米、ひじき、だし
		じゃが芋の ペースト	じゃが芋のクリーム煮つぶし	じゃが芋のクリーム煮粗つぶし	じゃが芋のクリーム煮	人参、玉ねぎ、じゃが芋、 鶏肉、豆乳(コンソメ)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	トマトのサラダきざみ	トマトサラダ粗きざみ	トマトサラダ	トマト、きゅうり、キャベツ			
			ほうれん草スープ	ほうれん草スープ	ほうれん草スープ	ほうれん草、玉ねぎ (コンソメ)			
27 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん	素麺、人参、玉ねぎ、 ささみ、だし(豚肉、醤油)	焼き芋	焼き芋	さつまいも
		小松菜の ペースト	小松菜のおひたしきざみ	小松菜のおひたし粗きざみ	小松菜のおひたし	小松菜、だし	スープ	スープ	プロッコリー コンソメ
		野菜スープ	オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ、だし (コンソメ、コーン)			
			ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト			
28 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ポテト	ポテト	じゃが芋、 塩
		豆腐の ペースト	かれの煮つけつぶし	かれの味噌煮粗つぶし	かれの味噌煮	かれい、だし(味噌、砂糖)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	青菜の和え物きざみ	青菜の和え物粗きざみ	青菜の和え物	人参、小松菜、だし (もやし、醤油)			
			清汁	清汁	清汁	豆腐、だし (醤油、万能ねぎ)			
30 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	煮りんご	煮りんご	りんご
		かぼちゃの ペースト	夏野菜ポトフつぶし	夏野菜ポトフ粗つぶし	夏野菜ポトフ	人参、玉ねぎ、なす、 いんげん、かぼちゃ、ささみ (コンソメ、豚肉)	蒸しパン	蒸しパン	米粉のケーキミックス、 砂糖、豆乳、ベーキングパウダー
		野菜スープ	キャベツのサラダきざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	キャベツ、きゅうり、 レタス(ツナ)			
			梨	梨	梨	梨			
31 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		キャベツの ペースト	じゃが芋のうま煮つぶし	じゃが芋のうま煮粗つぶし	じゃが芋のうま煮	じゃが芋、玉ねぎ、 人参、鶏肉、だし(凍り豆腐、 砂糖、醤油)	スープ	スープ	ツナ コンソメ
		野菜スープ	おかか和えきざみ	おかか和え粗きざみ	おかか和え	きゅうり、キャベツ (醤油)			
			スープ	味噌汁	味噌汁	鮭、だし(味噌)			