

2023年



## 8月離乳食献立表(後期)

社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)	
1	火	納豆粥, 白身魚とキャベツのトロトロ煮, ジャが芋とワカメのみそ汁, りんご煮	ツナと野菜のおじや	挽きわり納豆, 白身魚, みそ	5分粥, ジャがいも	オクラ, カットワカメ, りんご	
2	水	5分粥, しらすとキャベツのやわらか煮, 野菜スープ, パナナ	かぼちゃの豆乳粥	しらす干し, 鶏ひき肉	5分粥, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, 人参, セロリ, パナナ	
3	木	5分粥, ささみの野菜のトロトロ煮, さつま芋マッシュ, パナナヨーグルト	ツナとかぼちゃのおじや	鶏ささみ, 調製粉乳, ヨーグルト	5分粥, 片栗粉, さつまいも	きゅうり, もやし, パナナ	
4	金	5分粥, 白身魚といんげんのくたくた煮, もずくともやしのスープ, オレンジ	鶏と人参のおじや	白身魚	5分粥	いんげん, もやし, もずく, ニューサマー	
5	土	鶏と野菜のあんかけ丼, 豆腐とわかめのみそ汁	大根粥	鶏ひき肉, 木綿豆腐, みそ	5分粥, 片栗粉	たまねぎ, 人参, ピーマン, カットワカメ	
7	月	しらす粥, ささみと冬瓜のくたくた煮, 大根のみそ汁	人参おかか粥	しらす, 鶏ささみ, みそ	5分粥, 片栗粉	とうがん, 大根	
8	火	5分粥, ひき肉と野菜のコロコロ煮, コーンスープ, パナナ	スティックパン, キャベツスープ	豚ひき肉	5分粥, 片栗粉	なす, たまねぎ, クリームコーン缶, コーン缶, パナナ	
9	水	5分粥, 鮭と野菜のあん煮, 冬瓜のみそ汁, りんご煮	大豆とひじきのおじや	鮭, みそ	5分粥, 片栗粉	たまねぎ, 人参, 黄パプリカ, とうがん, りんご	
10	木	5分粥, ささみとじゃが芋のくたくた煮, すりおろしきゅうりとお麩のスープ, パナナ	豆腐とかぼちゃのおじや	鶏ささみ	5分粥, ジャがいも, 片栗粉, 麩	きゅうり, パナナ	
11	金	<b>山の日</b>					
12	土	あんかけ野菜うどん, オレンジ	13時降園	ツナ水煮缶	ゆでうどん, 片栗粉	人参, ほうれんそう, ニューサマー	
14	月	納豆粥, 白身魚とキャベツのやわらか煮, みそ汁	鶏と野菜のおじや	挽きわり納豆, 白身魚, みそ	5分粥	キャベツ, 大根, カットワカメ	
15	火	鶏と人参のあんかけ丼, みそ汁, すいか	ツナと野菜のおじや	鶏ひき肉, みそ	5分粥, 片栗粉	ほうれんそう, もやし, 人参, すいか	
16	水	5分粥, ひき肉と野菜のくたくた煮, ナーベラーのみそ汁	魚と野菜のおじや	豚ひき肉, 沖縄豆腐, みそ	5分粥, 片栗粉	なす, たまねぎ, へちま	
17	木	味噌煮込みうどん, ブロッコリー煮	玉ねぎ豆乳粥	豚ひき肉	ゆでうどん, 片栗粉	長ネギ, きゅうり, ブロッコリー	
18	金	5分粥, ツナと野菜のくたくた煮, アーサ汁	芋粥	ツナ水煮缶, みそ, 沖縄豆腐	5分粥	へちま, 人参, あおさ	
19	土	5分粥, しらすと野菜のやわらか煮, 大根のみそ汁	人参おかか粥	しらす干し	5分粥, 片栗粉	白菜, たまねぎ, 大根	
21	月	5分粥, ひき肉とキャベツのくたくた煮, 野菜スープ, すいか	しらすとひじきのおじや	鶏ひき肉	5分粥, 片栗粉	キャベツ, 人参, ブロッコリー, たまねぎ, すいか	
22	火	5分粥, 魚とにんじんのくたくた煮, ほうれん草ともやしのみそ汁	ほうれん草の豆乳粥	めかじき, みそ	5分粥, 片栗粉	人参(乾), ひじき, ほうれんそう, もやし	
23	水	5分粥, ひき肉の野菜煮, もずくと冬瓜のスープ, パナナ	かぼちゃ粥	鶏ひき肉	5分粥, 片栗粉	レタス, トマト, とうがん, もずく, パナナ	
24	木	5分粥, 豆腐の野菜ひき肉あんかけ, ジャが芋とワカメのみそ汁, オレンジ	夏野菜のおじや	木綿豆腐, 鶏ひき肉, みそ	5分粥, 片栗粉, ジャがいも	人参, 長ネギ, カットワカメ, ニューサマー	
25	金	5分粥, ささみと野菜のくたくた煮, 春雨スープ	芋粥	鶏ささみ	5分粥, 片栗粉, はるさめ 普通はるさめ 乾	人参, たまねぎ, チンゲンサイ	
26	土	5分粥, ひき肉とキャベツのくたくた煮, コーンとほうれん草のスープ, りんご煮	人参粥	鶏ひき肉, 無調整豆乳	5分粥, 片栗粉	キャベツ, もやし, クリームコーン缶, ほうれんそう, りんご	
28	月	5分粥, ひき肉と野菜のくたくた煮, 長ネギとわかめのスープ, パナナ	オクラとトマトの豆乳おじや	鶏ひき肉	5分粥, 片栗粉	人参, ピーマン, キャベツ, カットワカメ, 長ネギ, パナナ	
29	火	5分粥, 大豆とひき肉の野菜煮, ブロッコリースープ, オレンジ	納豆とキャベツのおじや	大豆水煮缶, 豚ひき肉	5分粥, 片栗粉	たまねぎ, 人参, ホールトマト缶, ブロッコリー, セロリ, ニューサマー	
30	水	5分粥, 豆腐と人参煮, 小松菜のみそ汁, すいか	ひき肉と枝豆のおじや	沖縄豆腐, みそ	5分粥	人参, 小松菜, すいか	
31	木	5分粥, ささみとトマトのくたくた煮, ソーメン汁, りんご煮	お芋と玉ねぎのおじや	鶏ささみ	5分粥, 片栗粉, そうめん	トマト, りんご	

\*献立は都合により変更することがあります

\*基本的には中期: だし汁、後期だし汁と醤油で味付けをしています。

