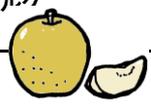


令和3年度 8月 離乳食献立表

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
2 ・ 16 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 高野豆腐のだし煮 (高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・玉 ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児 用ミルク	お粥 高野豆腐と野菜の煮物 (高野豆腐・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 人参とじゃがいもの汁もの(人参・じゃがい も・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味料1/3、しらた き抜く、ツナ缶水洗い、グリーンピース 薄皮除くもしくはは抜く) わかめと人 参のすまし汁(だし汁で3倍に薄め る、わかめよく洗う)	軟飯 ツナと野菜の煮物(調味料1/2、しらたき 細かく刻む、ツナ缶水洗い、グリーンピー ス薄皮除くもしくはは抜く) わかめと人 参のすまし汁(だし汁で2倍に薄め る、わかめよく洗う)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米・青のり)	育児用ミルク みそ焼きライスのかた粥(調味料1/3 量、ゴマよくする、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそ焼きライスの軟飯 (調味料1/2量、ゴマよくする)
3 ・ 17 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマト水 煮缶・だし汁・でんぷん) キャベツ(かぼちゃ・キャベツ葉 先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏ささみ肉・トマト水 煮缶・かぼちゃ・だし汁・でんぷん) キャベツと人参の汁もの(キャベツ・人参・ だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉と夏野菜の煮物(調味料1/3量、 ナス皮をむく、ニンニク少量) キャベ ツとベーコンのスープ(だし汁で3倍 に薄める、ベーコン少量)	軟飯 鶏肉と夏野菜の煮物(調味料1/2量、 ナス皮をむく、ニンニク少量) キャベ ツとベーコンのスープ(だし汁で2倍に 薄める、ベーコン少量)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト (調味料1/3、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(調味料1/2)
4 ・ 18 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(小松菜葉先・ じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・で んぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (小松菜・削り節(粉状)・だし汁・でんぷん) ジャガイモと玉ねぎの汁もの(ジャガイモ・ 玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 さわらのみそ焼き(調味料1/3) 小松 菜の削り節和え(調味料1/3、削り節粉 状) ジャガイモと油揚げのみそ汁(だ し汁で3倍に薄める、油揚げ抜く)	軟飯 さわらのみそ焼き(調味料1/2) 小松菜 の削り節和え(調味料1/2、削り節粉状) ジャガイモと油揚げのみそ汁(だし汁 で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク なし(水煮する) 乳児用せんべい 乳児用クッキー	育児用ミルク なし(水煮する) 乳児用せんべい 乳児用クッキー	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 なし せんべい ビスケット
5 ・ 19 ・ 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用 ミルク・でんぷん) 煮野菜 (キャベツ葉先・玉ね ぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・さやいんげ ん・育児用ミルク・でんぷん) キャベツと玉 ねぎの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のカレー煮(調味料1/3量、カレ ー粉抜く) キャベツともやしのスープ(だし汁で3 倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 豚肉のカレー煮(調味料1/2量、カレ ー粉抜く) キャベツともやしのスープ(だし汁で2 倍に薄める、もやし細かく刻む)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・きゅうり・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・きゅうり・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 まぜそば (調味料1/2量、ニンニク・ハム少量)
6 ・ 20 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮(豆 腐・だし汁・でんぷん) 煮野 菜(人参・キャベツ葉先・じゃ がいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のだし煮(豆腐・人参・だし汁・ でんぷん) 冬瓜と玉ねぎの汁もの(冬瓜・ 玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 大豆のトマト煮(調味料1/3量、大豆 皮を除き刻む、ベーコン少量、ソース 抜く) 冬瓜と生揚げのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める、生揚げ外側 除く)	軟飯 大豆のトマト煮(調味料1/2量、大豆皮 を除き刻む、ベーコン・ソース少量) 冬 瓜と生揚げのみそ汁(だし汁で2倍に 薄める、生揚げ外側除く)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥 (米・小松菜)	育児用ミルク 豚肉とごぼうのごはんのかた粥 (調味料1/3量、ごぼうぬく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうのごはんの軟飯 (調味料1/2量)
7 ・ 21 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だ し汁・でんぷん) 煮野菜(じゃ がいも・ピーマン・玉ねぎ・だ し汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・ピーマン・だ し汁・でんぷん) じゃがいもと玉ねぎの汁も の(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のさっぱり煮(調味料1/3量、タ ニンニク・生姜少量) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁 で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 豚肉のさっぱり煮(調味料1/2量、ニン ニク・生姜少量) じゃがいもとわかめのみそ汁(だし汁 で2倍に薄める、わかめよく洗う)
10 ・ 24 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(キャベツ葉先・ きゅうり・小松菜葉先・だし汁・ でんぷん) 育児用ミルク	お粥 カジキの煮物(カジキ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 大麦麺と小松菜の汁物(大麦麺(よく洗 う)・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のみそ煮(調味料1/3、生姜少 量) キャベツときゅうりの塩もみ(調味 料1/3量) 大麦麺と小松菜のすまし汁(だし 汁で3倍に薄める、大麦麺よく洗う)	軟飯 魚のみそ煮(調味料1/2、生姜少量) キャベツときゅうりの塩もみ(調味 料1/2量) 大麦麺と小松菜のすまし汁(だし 汁で2倍に薄める、大麦麺よく洗う)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参粥 (米・人参・だし汁)	育児用ミルク 人参かた粥 (米・人参・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 キャロットアップルゼリー せんべい ビスケット



11 ・ 25 ・ 木	朝食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマムレード煮(調味料1/3量・ニンニク少量) こふきいも(調味料1/3量) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のマムレード煮(調味料1/2量・ニンニク少量) こふきいも(調味料1/2量) わかめスープ(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・人参・だし汁)	育児用ミルク 冷やしうどん (調味料1/3量、なると抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 冷やしうどん (調味料1/2量、なると細かく刻む)
12 ・ 26 ・ 木	朝食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・小松菜葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・小松菜・だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁もの(キャベツ・玉ねぎ・だし汁)	かた粥(ふりかけ入)(削り節粉状) 豆腐の野菜あん(調味1/3、もやし細かく刻む、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く、タケノコ抜く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(ふりかけ入)(削り節粉状) 豆腐の野菜あん(調味1/2、もやし細かく刻む、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く)キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 芋粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャーマンポテト (調味料1/3量、ベーコン少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャーマンポテト (調味料1/2量、ベーコン少量)
13 ・ 27 ・ 金	朝食	つぶし粥 高野豆腐のだし煮(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) 小松菜と人参の汁もの(小松菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 高野豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/3量) 小松菜とえのきのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、エノキ細かく刻む)	軟飯 高野豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/2量) 小松菜とえのきのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、エノキ細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥 (米・青のり)	育児用ミルク ゴマと青のりのごはんのかた粥 (調味料1/3量、ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ゴマと青のりのごはんの軟飯 (調味料1/2量、ゴマよくする)
14 ・ 28 ・	朝食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/3量、つきこんにゃくは抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/2量、つきこんにゃくは抜く、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク のり粥(米・のり)	育児用ミルク とりそぼろご飯のかた粥(調味1/3)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそぼろご飯の軟飯(調味1/2)
23 ・ 月	朝食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(かぼちゃ・小松菜葉先・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) かぼちゃと玉ねぎの汁もの(かぼちゃ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/3、卵全卵1/3量まで、タケノコ抜く、もやし細かく刻む、生姜少量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/2、卵全卵2/3量まで、もやし細かく刻む、生姜少量) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥 (米・ひじき(よく戻す))	育児用ミルク ひじき入ドライカレー かた粥(調味1/3、ひじきよく戻す、ニンニク少量、カレー粉抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入ドライカレー軟飯(調味1/2、ひじきよく戻す、ニンニク・カレー粉少量)
30 ・ 月	朝食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・ナス(皮をむく)・でんぷん・だし汁) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・さいやんげん・育児用ミルク・でんぷん) 人参となすの汁もの(人参・ナス(皮をむく)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 五目きんぴら(調味1/3、つきこんにゃく・ごぼう抜く) ナスとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、ナス皮をむく、わかめよく洗う)	軟飯 五目きんぴら(調味1/2、つきこんにゃくは抜く) ナスとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、ナス皮をむく、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク・きなこ)	育児用ミルク きなこペーストサンド(調味1/3)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きなこペーストサンド(調味1/2)
31 ・ 火	朝食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・ピーマン・でんぷん・だし汁) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮マカロニ(マカロニ・ピーマン・だし汁) 春雨と玉ねぎの汁もの(春雨(柔らかく)・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(調味1/3、ニンニク少量) マカロニソテー(調味1/3) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、タケノコ抜く)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(調味1/2、ニンニク少量) マカロニソテー(調味1/3) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、タケノコ抜く)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク・きなこ)	育児用ミルク きなこペーストサンド(調味1/3)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きなこペーストサンド(調味1/2)
お誕生会	朝食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) キャベツと人参の汁もの(キャベツ・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 カレーライス(調味料1/3量、カレー粉・ソース抜く、ニンニク・生姜・ケチャップ少量) フレンチサラダ(調味1/3量、みかん缶水煮)	かた粥 カレーライス(調味料1/2量、ニンニク・生姜・ケチャップ・カレー粉・ソース少量) フレンチサラダ(調味1/2量、みかん缶水煮) 飲むヨーグルト(プレーン)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮スパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・だし汁・トマトピューレ)	育児用ミルク スパゲティミートソース(調味料1/3量、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティミートソース(調味料1/2量、ケチャップ少量)

