

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 木	そぼろ菜めし キャベツと胡瓜の昆布和え 豚汁	540.6(486.4) 23.1(19.2) 17.4(15.8) 1.6(1.5)	米、○食パン 6枚切り、 押麦、○マヨネーズ、 ごま油、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、豚 肩小間切れ、絹ごし豆腐、 白みそ、油揚げ、かつお 節、○しらす干し、○粉 チーズ、白ごま	キャベツ、ごまつな、にん じん、だいこん、きゅう り、ねぎ、ごぼう、塩こん ぶ、しょうが、○あおのり	本みりん、しょうゆ	麦茶 菓子	牛乳 ジャコトース ト	
2 金	わかめとなるとのラーメン かじきの煮つけ ごまごまちんぶい	499.9(457.9) 27.3(22.7) 13.7(13.3) 1.8(1.6)	ゆで中華めん、○米、砂 糖、○油、○ごま油、ご ま油、○砂糖	かじき、豚肩小間切れ、 ○豚ひき肉、なると、白 ごま、かつお節、いわし (煮干し)	なす、もやし、たまね ぎ、○にら、カットわか め、しょうが	しょうゆ、中華スープ、 ○しょうゆ	麦茶 菓子	麦茶 中華風ご飯	
3 土	クリームチーズサンド 野菜ポトフ バナナ	466.6(409.7) 14.2(14.3) 12.6(13.0) 2.0(1.9)	食パン 8枚切り、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、 ◎チーズ、ウインナー、 クリームチーズ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食 塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
5 月	ご飯(麦入り) 豆腐チャンプルー トマト わかめのみそ汁	494.9(450.8) 20.6(20.1) 9.4(11.7) 1.4(1.5)	米、○菓子、押麦、油	木綿豆腐、豚肩小間切れ、 ○スキムミルク、白みそ、 油揚げ、いわし(煮干し)、 かつお節、◎チーズ	もやし、トマト、たまね ぎ、にんじん、にら、 カットわかめ	食塩、しょうゆ、白ご しょう	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク りんごゼリー 菓子	
6 火	ナポリタン ささ身のサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	500.9(432.3) 20.1(16.7) 14.8(11.8) 2.0(1.6)	スパゲティ、○小麦粉、 ○砂糖、油、○油、砂 糖、ごま油、◎じゃがい も	○牛乳、鶏ささ身、ウイ ンナー、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、しめじ、きゅう り、○かぼちゃ、トマト ピューレ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 酢、料理酒、コンソメ、 食塩、白ごしょう	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 かぼちゃ蒸し パン	
7 水	ベーコンポテトサンド ワナンスープ ツナとトマトのサラダ	539.0(444.2) 19.9(15.6) 19.6(15.4) 2.0(1.5)	食パン 8枚切り、○ 米、じゃがいも、マヨ ネーズ、ワナンの皮、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ペー コン、ツナ油漬缶、○か つお節、○白ごま	キャベツ、にんじん、ト マト、しめじ、ごまつ な、きゅうり、ねぎ、◎ バナナ	酢、しょうゆ、食塩、○ しょうゆ、○本みりん、 ○料理酒、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 おかかおにぎ り	
8 木	ご飯(麦入り) タンドリーチキン りんごとマカロニのサラダ 大豆入り野菜スープ	580.2(511.6) 21.2(17.4) 23.9(21.3) 1.9(1.7)	米、○食パン 6枚切 り、押麦、マヨネーズ、 マカロニ、○ねりごま、 ○砂糖、砂糖	鶏もも肉 20g、ツナ 油漬缶、ベーコン、だい ず水煮缶詰、ヨーグルト (無糖)、○バター	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、りんご、にん じん、黄ピーマン、にん にく	カレー粉、しょうゆ、 食塩、コンソメ	麦茶 菓子	麦茶 黒ごまトース ト	
9 金	冷やしうどん キャベツのごま和え 巨峰	477.9(438.3) 19.9(16.8) 16.0(15.1) 1.4(1.4)	○米、干しうどん(ゆ で)、ごま油、砂糖、○ 砂糖	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○鶏むねひき肉、白ご ま、○かつお節、赤みそ	ぶどう、キャベツ、きゅう り、にんじん、○しめじ、 ねぎ、○にんじん、にんに く、しょうが、○ひじき	めんつゆ・ストレート、 しょうゆ、○しょうゆ、 ○料理酒、○みりん、食 塩	麦茶 菓子	牛乳 ひじきときの このごはん	
10 土	焼きうどん わかめスープ バナナ	477.0(418.1) 14.9(14.8) 11.7(12.0) 2.3(2.2)	ゆでうどん、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、 豚肩小間切れ、◎チーズ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、カット わかめ	しょうゆ、みりん、コン ソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
13 火	豚丼 切干大根の甘酢和え 油揚げとわかめのみそ汁	585.9(500.3) 22.1(18.3) 16.3(13.1) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、油、◎じゃがいも	○牛乳、豚肩小間切れ、 白みそ、◎チーズ、油揚 げ、いわし(煮干し)、 すりごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、切 り干しだいこん、きゅう り、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、 料理酒	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 チーズ入り蒸 しパン	
14 水	カレースパゲティ かぼちゃのサラダ 根菜のスープ	548.2(472.2) 16.0(13.2) 15.8(12.7) 1.7(1.4)	○米、スパゲティ、○砂 糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ベーコン、○き な粉、バター	たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、だいこん、きゅう り、コーン缶、干しぶ どう、にんにく、◎バナ ナ	しょうゆ、食塩、コンソ メ、カレー粉、○食塩、 白ごしょう	麦茶 バナナ	牛乳 きな粉おにぎ り	
15 木	高菜チャーハン オクラときゅうりの梅和え にんじャスープ	502.4(479.7) 14.9(13.4) 15.6(15.3) 2.0(1.9)	米、○マーガリンロー ル 45g、油、○砂糖、片 栗粉、ごま油	○牛乳、ベーコン、かつ お節、○バター	とうがん、きゅうり、れん ごん、コーン缶、にんじ ん、たかな(たかな漬)、 オクラ、うめ干し・調味液	しょうゆ、食塩、コンソ メ	麦茶 菓子	牛乳 ラスク	
16 金	冷やしきつねうどん 鶏つくね 切干大根のサラダ	512.7(469.1) 20.9(17.6) 18.0(16.7) 2.3(2.1)	○米、干しうどん、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ももひき肉、 押し豆腐、油揚げ、ペー コン	キャベツ、たまねぎ、に んじん、切り干しだいこ ん、○えだまめ	めんつゆ・ストレート、 しょうゆ、みりん、料理 酒、○料理酒、酢、白ご しょう、○食塩	麦茶 菓子	牛乳 枝豆ごはん	
17 土	シュガーバターサンド キャベツとベーコンのスープ バナナ	453.9(417.8) 13.3(14.2) 13.4(13.9) 1.6(1.7)	食パン 8枚切り、○菓 子、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、 ◎チーズ、ベーコン、バ ター	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食 塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
19 月	ご飯(麦入り) 鶏肉のマーマレード煮 コーンサラダ 玉葱となすのみそ汁	532.0(481.0) 24.8(23.4) 7.4(10.1) 1.5(1.7)	米、○菓子、押麦、油、 砂糖	鶏もも肉、○スキムミル ク、白みそ、油揚げ、い わし(煮干し)、◎チー ーズ	キャベツ、なす、たまね ぎ、マーマレード、トマ ト、きゅうり、プロッコ リー、コーン缶、にんに く	しょうゆ、料理酒、酢	麦茶 ベビーチーズ	スキムミルク りんごゼリー 菓子	
20 火	冷やし中華 五目卵焼き すいか	484.8(413.4) 19.0(15.3) 17.9(13.9) 1.1(0.9)	ゆで中華めん、○小麦 粉、○砂糖、砂糖、ごま 油、○油、◎じゃがいも	○牛乳、卵、木綿豆腐、 豚ひき肉、ベーコン、ク リーンピース(揚げ豆)	すいか、トマト、もや し、ねぎ、にんじん、 きゅうり、○バナナ	しょうゆ、酢、みりん	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 バナナホット ケーキ	
21 水	スイートポテトサンド ごま豆乳スープ バイン入り甘酢	501.4(406.4) 14.8(11.3) 11.3(8.7) 1.4(1.0)	食パン 8枚切り、○ 米、さつまいも、砂糖、 ごま油、油	豆乳、豚肩小間切れ、油 揚げ、白みそ、すりご ま、バター	キャベツ、はくさい、だい こん、バイン缶、きゅう り、にんじん、ごまつな、 しめじ、ねぎ、○こんぶ 煮、◎バナナ	酢、中華スープ、鶏ガ ラ、食塩	麦茶 バナナ	麦茶 ごま昆布おに ぎり	
22 木	ご飯(麦入り) 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 小松菜のすまし汁	555.9(492.2) 30.3(24.8) 17.0(15.7) 2.0(1.8)	米、○食パン 6枚切 り、マヨネーズ、根こん にゃく、押麦、○砂糖、 砂糖、油	さけ、木綿豆腐、○卵、 だいず水煮缶詰、かつお 節、油揚げ、○スキムミ ルク、白みそ	にんじん、ごまつな、ね ぎ、ひじき、いんげん	しょうゆ、本みりん、食 塩	麦茶 菓子	麦茶 フレンチト ースト	
23 金	カレーピラフ 鶏肉のごまみそ焼 ポテトサラダ だいこんスープ	486.2(447.1) 20.8(17.5) 15.6(14.8) 1.8(1.7)	米、じゃがいも、○コー ンフレーク、マヨネー ズ、○砂糖、砂糖、片栗 粉	鶏もも肉、○生クリー ム、豚ひき肉、かつお 節、白みそ、すりごま、 バター	だいこん、にんじん、 きゅうり、○みかん缶、 ○バイン缶、黄ピーマ ン、たまねぎ	しょうゆ、みりん、食 塩、コンソメ、カレー粉	麦茶 菓子	麦茶 フルーツパ フェ	
24 土	きのこの和風スパゲティ キャベツのスープ バナナ	477.1(436.3) 16.5(16.7) 11.2(12.1) 1.9(1.9)	スパゲティ、油	○ヨーグルト(加糖)、 鶏むねひき肉、◎チー ーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、エリン ギ、コーン缶、にんじ ん、刻み海苔	しょうゆ、コンソメ、食 塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	
26 月	夏野菜カレー おくらのサラダ リンゴジュース	523.3(505.6) 11.9(16.1) 12.5(14.3) 1.9(2.1)	米、○菓子、押麦、油、 ごま油、砂糖	豚ひき肉、脱脂粉乳、○ ヨーグルト(加糖)、◎ チーズ	りんごジュース、○フルーツ アイス、トマト、たまねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり、にんじん、な す、スツキーニ、オクラ、カッ トわかめ、にんにく	カレー粉、酢、しょう ゆ	麦茶 ベビーチーズ	麦茶、菓子 フルーツアイ ス(幼児) カップヨーグル ト(乳児)	
27 火	焼きそば 酸味スープ トマトと胡瓜の和え物	569.4(480.7) 22.0(17.7) 21.2(16.6) 2.3(1.9)	焼きそばめん、○小麦 粉、○砂糖、油、ごま 油、砂糖、◎じゃがいも	○牛乳、木綿豆腐、豚肩 小間切れ、卵、○ゆであ ずき缶、○卵、○パ ター、白ごま、干しえび のり	キャベツ、にんじん、も やし、トマト、きゅう り、ねぎ、干ししいた げ、カットわかめ、あお のり	焼きそばソース、しょう ゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 小倉ケーキ	
28 水	鶏ときのこのサンドイッチ キャベツとソーセージのトマト スープ 春雨サラダ	590.0(509.0) 19.8(16.3) 21.5(17.4) 2.7(2.2)	マーガリンロール、○ 米、はるさめ、油、砂 糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも小間切 れ、ウインナー、ペー コン	たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、トマ ト、しめじ、プロッコ リー、きゅうり、◎バナ ナ	ケチャップ、しょうゆ、 ○しょうゆ、酢、本みり ん、食塩、コンソメ、白 ごしょう	麦茶 バナナ	牛乳 焼きおにぎり	
29 木	ビビンバ 塩ゆで枝豆 にら卵汁	526.6(468.8) 25.2(20.7) 16.1(15.1) 1.8(1.6)	米、○食パン 6枚切 り、押麦、○砂糖、砂 糖、ごま油、片栗粉	鶏むねひき肉、卵、○牛 乳、○きな粉、かつお 節、○バター、赤みそ、 白ごま	もやし、えだまめ、ほう れんそう、にんじん、に ら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 菓子	麦茶 きな粉トース ト	
30 金	もやしとひき肉のラーメン 豆腐のつくね焼き もりもりピーマン	505.9(463.6) 24.2(20.2) 14.5(13.9) 1.4(1.4)	ゆで中華めん、○米、パ ン粉、油、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、 押し豆腐、豚ひき肉、か つお節、白みそ、いわし (煮干し)	たまねぎ、もやし、ピー マン、にんじん	中華スープ、料理酒、本 みりん、しょうゆ、食塩	麦茶 菓子	牛乳 わかめおにぎ り	
31 土	焼きうどん わかめスープ バナナ	477.0(418.1) 14.9(14.8) 11.7(12.0) 2.3(2.2)	ゆでうどん、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、 豚肩小間切れ、◎チー ーズ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、カット わかめ	しょうゆ、みりん、コン ソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ	麦茶 菓子 ヨーグルト	

2019年08月

離乳食献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満量	材 料 名 (◎は10時おやつ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1木	軟飯 そぼろ菜めしの具 キャベツと胡瓜の昆布和え 豚汁	353.1(0.0) 15.5(0.0) 10.5(0.0) 1.1(0.0)	米、○食パン 6枚切り、 ごま油、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、 豚肩小間切れ、絹ごし豆 腐、白みそ、油揚げ、か つお節、白ごま	キャベツ、ごまつな、にん じん、だいこん、きゅうり 、ねぎ、ごぼう、○いちご ジャム、塩こんぶ、しょう が	本みりん、しょうゆ	麦茶 乳児用菓子	牛乳 ジャムサンド (耳あり)
2金	煮込みうどん かじきの煮つけ ごまごまちんぷい	309.7(0.0) 14.9(0.0) 8.1(0.0) 2.8(0.0)	ゆでうどん、○米、砂糖 、○油、○ごま油、○砂 糖	かじき、○豚ひき肉、白 ごま、かつお節	なす、もやし、たまねぎ 、にんじん、○にら、し ょうが、カットわかめ	しょうゆ、食塩、○しょ うゆ、みりん	麦茶 乳児用菓子	麦茶 中華風ご飯
3土	クリームチーズサンド(耳あり) 野菜ポトフ バナナ	273.7(0.0) 6.7(0.0) 8.7(0.0) 1.2(0.0)	食パン 8枚切り、◎菓 子、砂糖	ウインナー、クリームチ ーズ	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食 塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
5月	軟飯 豆腐チャンプルー トマト わかめのみそ汁	306.6(0.0) 12.8(0.0) 7.9(0.0) 0.9(0.0)	米、○菓子、◎菓子、油	木綿豆腐、○ヨーグルト (無糖)、豚肩小間切れ、 白みそ、油揚げ、いわし (煮干し)、かつお節	もやし、トマト、たまね ぎ、にんじん、にら、カ ットわかめ	食塩、しょうゆ、白ごし ょう	麦茶 乳児用菓子	麦茶 プレーンヨー グルト 乳児用菓子
6火	焼きうどん ささ身のサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	249.4(0.0) 10.6(0.0) 7.6(0.0) 1.2(0.0)	◎じゃがいも、ゆでうど ん、○小麦粉、○砂糖、 油、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、に んじん、しめじ、きゅう り、○かぼちゃ	しょうゆ、酢、料理酒、 コンソメ、食塩	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 かぼちゃ蒸し パン
7水	食パン(耳あり) ベーコンポテト添え ワタンスープ ツナとトマトのサラダ	346.4(0.0) 12.9(0.0) 13.4(0.0) 1.3(0.0)	○米、食パン、じゃがい も、マヨネーズ、ワタ ンの皮、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ペ ーコン、ツナ油漬缶、○か つお節、○白ごま	◎バナナ、キャベツ、に んじん、トマト、しめじ 、ごまつな、きゅうり、 ねぎ	酢、しょうゆ、食塩、○ しょうゆ、○本みりん、 ○料理酒、コンソメ	麦茶 バナナ	牛乳 おかがご飯
8木	軟飯 タンダーチキン りんごとマカロニのサラダ 大豆入り野菜スープ	367.9(0.0) 14.1(0.0) 13.8(0.0) 1.3(0.0)	米、○食パン 6枚切り 、マヨネーズ、マカロ ニ、砂糖	鶏もも肉 20g、ツナ 油漬缶、ベーコン、だい ず水煮缶詰、ヨーグルト (無糖)	キャベツ、たまねぎ、き ゅうり、りんご、にんじ ん、黄ピーマン、○いち ごジャム、にんにく	カレールウ、しょうゆ、 食塩、コンソメ	麦茶 乳児用菓子	麦茶 ジャムサンド (耳あり)
9金	冷やしうどん キャベツのごま和え 巨峰	355.3(0.0) 17.6(0.0) 11.7(0.0) 0.9(0.0)	○米、干しうどん(ゆ で)、ごま油、砂糖、○ 砂糖	○牛乳、豚肩小間切れ、 ○鶏むねひき肉、かつお 節、白ごま、○かつお節 、赤みそ	キャベツ、ぶどう、きゅう り、にんじん、○しめじ、 ねぎ、にんにく、しょう が、○ひじき	しょうゆ、○しょうゆ、 ○料理酒、○みりん、食 塩	麦茶 乳児用菓子	牛乳 ひじきときの このごはん
10土	焼きうどん わかめスープ バナナ	281.3(0.0) 7.2(0.0) 7.8(0.0) 1.5(0.0)	ゆでうどん、◎菓子、ご ま油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、カット わかめ	しょうゆ、みりん、コン ソメ、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
13火	軟飯 豚丼の具 切干大根の甘酢和え 油揚げとわかめのみそ汁	421.4(0.0) 15.9(0.0) 11.8(0.0) 1.4(0.0)	米、◎じゃがいも、○小 麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肩小間切れ、 白みそ、○チーズ、油揚 げ、いわし(煮干し)、す りごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、切 り干しだいこん、きゅう り、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、 料理酒	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 チーズ入り蒸 しパン
14水	焼きうどん かぼちゃのサラダ 根菜のスープ	323.9(0.0) 8.9(0.0) 11.3(0.0) 1.2(0.0)	○米、ゆでうどん、○砂 糖、マヨネーズ、油	○牛乳、ベーコン、○き な粉	◎バナナ、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、だい こん、きゅうり、干しぶ どう	しょうゆ、食塩、コンソ メ、○食塩、白ごしょう	麦茶 バナナ	牛乳 きな粉ご飯
15木	軟飯 オクラときゅうりの梅和え にんじャスープ	299.7(0.0) 9.7(0.0) 4.9(0.0) 0.9(0.0)	米、○食パン、片栗粉	○牛乳、かつお節	とうがん、きゅうり、れん ごん、オクラ、うめし・ 調味液、○いちごジャム	しょうゆ、食塩	麦茶 乳児用菓子	牛乳 ジャムサンド (耳あり)
16金	冷やしきつねうどん 鶏つくね 切干大根のサラダ	380.2(0.0) 17.7(0.0) 13.0(0.0) 1.6(0.0)	○米、干しうどん、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ももひき肉、 押し豆腐、油揚げ、ペ ーコン、かつお節	キャベツ、たまねぎ、に んじん、切り干しだいこ ん、○えだまめ	しょうゆ、みりん、料理 酒、○料理酒、酢、白ご しょう、○食塩	麦茶 乳児用菓子	牛乳 枝豆ご飯
17土	シュガーバターサンド(耳あり) キャベツとベーコンのスープ バナナ	281.0(0.0) 6.6(0.0) 9.5(0.0) 1.0(0.0)	食パン 8枚切り、◎菓 子、◎菓子、砂糖	ベーコン、バター	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食 塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
19月	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 コーンサラダ 玉葱となすのみそ汁	333.3(0.0) 15.8(0.0) 6.4(0.0) 1.0(0.0)	米、○菓子、◎菓子、油 、砂糖	鶏もも肉、○ヨーグルト (無糖)、白みそ、油揚げ 、いわし(煮干し)	キャベツ、なす、たまね ぎ、マーマレード、トマ ト、きゅうり、プロッコ リー、コーン缶、にんに	しょうゆ、料理酒、酢	麦茶 乳児用菓子	麦茶 プレーンヨー グルト 乳児用菓子
20火	煮込みうどん 五目卵焼き すいか	285.6(0.0) 11.1(0.0) 9.2(0.0) 1.1(0.0)	ゆでうどん、◎じゃがい も、○小麦粉、○砂糖、 砂糖、ごま油、○油	○牛乳、卵、木綿豆腐、 豚ひき肉、グリーンビー ス(揚げ豆)、かつお節	すいか、にんじん、もや し、ねぎ、○バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 バナナホット ケーキ
21水	スイートポテトサンド(耳あり) 野菜スープ バイン入り甘酢	327.9(0.0) 10.9(0.0) 6.9(0.0) 0.9(0.0)	○米、食パン 8枚切り 、さつまいも、砂糖、ご ま油、油	豚肩小間切れ、油揚げ、 白みそ、○かつお節、か つお節、バター	◎バナナ、キャベツ、はく さい、だいこん、バイン 缶、きゅうり、にんじん、 ごまつな、しめじ、ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	麦茶 バナナ	麦茶 おかがご飯
22木	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 小松菜のすまし汁	347.0(0.0) 19.2(0.0) 10.8(0.0) 1.3(0.0)	米、○食パン 6枚切り 、マヨネーズ、塩こん ぶ、砂糖、油	さけ、木綿豆腐、だい ず水煮缶詰、かつお節、油 揚げ、白みそ	にんじん、ごまつな、ね ぎ、○いちごジャム、ひ じき、いんげん	しょうゆ、本みりん、食 塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 ジャムサンド (耳あり)
23金	軟飯 鶏肉のごまみそ焼 ポテトサラダ だいこんスープ	283.8(0.0) 13.3(0.0) 6.6(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、○菓子 、マヨネーズ、片栗粉、 砂糖	鶏もも肉、かつお節、白 みそ、すりごま	だいこん、にんじん、き ゅうり、○みかん缶、黄 ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子 みかん缶
24土	やわらかきのこの和風スバゲティ キャベツのスープ バナナ	297.5(0.0) 8.9(0.0) 7.9(0.0) 1.2(0.0)	スバゲティ、◎菓子、油	鶏むねひき肉、ベー コン	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、しめじ、エリンギ 、コーン缶、にんじん	しょうゆ、コンソメ、食 塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子
26月	軟飯 夏野菜カレー おくらのサラダ	349.1(0.0) 9.7(0.0) 10.9(0.0) 1.4(0.0)	米、○菓子、◎菓子、油 、ごま油、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚 ひき肉	トマト、たまねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり、にんじん、 なす、ズッキーニ、オクラ 、カットわかめ、にんに	カレールウ、酢、しょう ゆ	麦茶 乳児用菓子	麦茶 プレーンヨー グルト 乳児用菓子
27火	焼きうどん 酸味スープ トマトと胡瓜の和え物	310.7(0.0) 10.8(0.0) 12.0(0.0) 1.6(0.0)	ゆでうどん、◎じゃがい も、○小麦粉、○砂糖、 油、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○ゆ であずき缶、卵、○卵、 ○バター、白ごま	キャベツ、にんじん、も やし、トマト、きゅうり 、ねぎ、干ししいたけ、 カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、コ ンソメ	麦茶 ゆでじゃが	牛乳 小倉ケーキ
28水	ロールパン 鶏ときのこの炒め物 キャベツとソーセージのトマトス ープ	425.3(0.0) 14.7(0.0) 15.6(0.0) 1.8(0.0)	マーガリンロール、○米 、はるさめ、油、砂糖、 ごま油	○牛乳、鶏もも小間切れ 、ウインナー、ベー コン	◎バナナ、キャベツ、たま ねぎ、もやし、にんじん、 トマト、しめじ、プロッコ リー、きゅうり、○あおの り	ケチャップ、しょうゆ、 酢、本みりん、食塩、コ ンソメ、白ごしょう	麦茶 バナナ	牛乳 青のりご飯
29木	軟飯 ビビンバの具 塩ゆで枝豆 にら卵汁	441.7(0.0) 18.3(0.0) 9.7(0.0) 1.2(0.0)	米、○食パン 6枚切り 、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏むねひき肉、卵、かつ お節、赤みそ、白ごま	もやし、えだまめ、ほう れんそう、にんじん、に ら、○いちごジャム、に んにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 ジャムサンド (耳あり)
30金	煮込みうどん 豆腐のつくね焼き もりもりピーマンマン	313.7(0.0) 13.4(0.0) 8.2(0.0) 2.4(0.0)	ゆでうどん、○米、パン 粉、油、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、 押し豆腐、白みそ、かつ お節	たまねぎ、もやし、ピー マン、にんじん	しょうゆ、料理酒、本み りん、みりん、食塩	麦茶 乳児用菓子	牛乳 わかめご飯
31土	焼きうどん わかめスープ バナナ	281.3(0.0) 7.2(0.0) 7.8(0.0) 1.5(0.0)	ゆでうどん、◎菓子、ご ま油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、カット わかめ	しょうゆ、みりん、コン ソメ、食塩	麦茶 乳児用菓子	麦茶 乳児用菓子

\*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

2019年8月

## 離乳食献立表

<カミカミ期>  
深見台保育園

カミカミ期(9~11か月頃)		食材	
11:00		9:00/15:00	11:00の食材
		9:00/15:00	
1 木	固がゆ そぼろ菜めしの具 キャベツと胡瓜の混和え きざみ 豚汁 きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/鶏むねひき肉、ごま油、しょうが、ごまつな、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、白ごま/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ/豚肩小間切れ、だいこん、にんじん、ごぼう、絹ごし豆腐、油揚げ、ごま油、白みそ、かつお節
	煮込みうどん きざみ かじきの煮つけ きざみ ごまごまちんぶい きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、カットわかめ、かつお節、みりん、食塩/かじき、しょうゆ、砂糖、しょうが/なす、もやし、しょうゆ、砂糖、白ごま
2 金	クリームチーズサンド(耳なし) 野菜スープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	食パン、クリームチーズ、砂糖/たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、かつお節、食塩/バナナ
	固がゆ 豆腐チャンプルー きざみ トマト きざみ わかめのみそ汁 きざみ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク	米/木綿豆腐、豚肩小間切れ、もやし、にんじん、にら、食塩、白ごしょう、しょうゆ、かつお節、油/トマト/カットわかめ、たまねぎ、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ
3 土	焼きうどん きざみ さき身のサラダ きざみ 玉ねぎとしめじのスープ きざみ	ゆでじゃが かぼちゃ蒸しパン ミルク	ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、油、食塩/鶏ささ身、食塩、料理酒、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/たまねぎ、しめじ、かつお節、しょうゆ、食塩
	食パン(耳なし) ベーコンポテト添え ワンドンスープ きざみ ツナとトマトのサラダ きざみ	バナナ おほかおじや ミルク	食パン/じゃがいも、ベーコン、食塩、マヨネーズ、砂糖/ワンドンの皮、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しめじ、ごまつな、かつお節、しょうゆ、食塩、ごま油/キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、食塩
5 月	固がゆ 鶏の照り焼き きざみ りんごとマカロニのサラダ きざみ 大豆入り野菜スープ きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖/りんご、きゅうり、黄ピーマン、マカロニ、ツナ油漬缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいたい水菜缶詰、かつお節、しょうゆ、食塩
	冷やしうどん きざみ キャベツのごま和え きざみ 巨峰 きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	干しうどん(ゆで)、豚肩小間切れ、ごま油、しょうが、にんにく、ねぎ、赤みそ、しょうゆ、食塩、きゅうり、かつお節/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま/巨峰
6 火	焼きうどん きざみ わかめスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節/バナナ
	固がゆ 豚丼の具 きざみ 切干大根の甘酢和え きざみ 油揚げとわかめのみそ汁 きざみ	ゆでじゃが チーズ入り蒸しパン ミルク	米/豚肩小間切れ、たまねぎ、油、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま/ねぎ、カットわかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ
7 水	焼きうどん きざみ かぼちゃのサラダ きざみ 根菜のスープ きざみ	バナナ きな粉おじや ミルク	ゆでうどん、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、油、食塩/かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、食塩/だいこん、にんじん、たまねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩、白ごしょう
	固がゆ 鶏の照り焼き きざみ りんごとマカロニのサラダ きざみ 大豆入り野菜スープ きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖/りんご、きゅうり、黄ピーマン、マカロニ、ツナ油漬缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいたい水菜缶詰、かつお節、しょうゆ、食塩
8 木	冷やしうどん きざみ キャベツのごま和え きざみ 巨峰 きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	干しうどん(ゆで)、豚肩小間切れ、ごま油、しょうが、にんにく、ねぎ、赤みそ、しょうゆ、食塩、きゅうり、かつお節/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま/巨峰
	焼きうどん きざみ わかめスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節/バナナ
9 金	固がゆ 豚丼の具 きざみ 切干大根の甘酢和え きざみ 油揚げとわかめのみそ汁 きざみ	ゆでじゃが チーズ入り蒸しパン ミルク	米/豚肩小間切れ、たまねぎ、油、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま/ねぎ、カットわかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ
	冷やしうどん きざみ キャベツのごま和え きざみ 巨峰 きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	干しうどん(ゆで)、豚肩小間切れ、ごま油、しょうが、にんにく、ねぎ、赤みそ、しょうゆ、食塩、きゅうり、かつお節/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま/巨峰
10 土	焼きうどん きざみ わかめスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節/バナナ
	固がゆ 豚丼の具 きざみ 切干大根の甘酢和え きざみ 油揚げとわかめのみそ汁 きざみ	ゆでじゃが チーズ入り蒸しパン ミルク	米/豚肩小間切れ、たまねぎ、油、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま/ねぎ、カットわかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ
13 火	焼きうどん きざみ かぼちゃのサラダ きざみ 根菜のスープ きざみ	バナナ きな粉おじや ミルク	ゆでうどん、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、油、食塩/かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、食塩/だいこん、にんじん、たまねぎ、かつお節、しょうゆ、食塩、白ごしょう
	固がゆ 鶏の照り焼き きざみ りんごとマカロニのサラダ きざみ 大豆入り野菜スープ きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖/りんご、きゅうり、黄ピーマン、マカロニ、ツナ油漬缶、マヨネーズ、砂糖、食塩/ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいたい水菜缶詰、かつお節、しょうゆ、食塩
14 水	冷やしうどん きざみ キャベツのごま和え きざみ 巨峰 きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	干しうどん(ゆで)、豚肩小間切れ、ごま油、しょうが、にんにく、ねぎ、赤みそ、しょうゆ、食塩、きゅうり、かつお節/キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、すりごま/巨峰
	焼きうどん きざみ わかめスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、豚肩小間切れ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩、かつお節/バナナ
15 木	固がゆ オクラときゅうりの和え物 きざみ にんじャスープ きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/オクラ、きゅうり、れんこん、しょうゆ/どうが、食塩、しょうゆ、片栗粉、かつお節
	冷やしきつねうどん きざみ 鶏つくね きざみ 切干大根のサラダ きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	干しうどん、たまねぎ、にんじん、かつお節、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒/鶏ももひき肉、押し豆腐、たまねぎ、片栗粉、白ごしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、片栗粉/切り干しだいこん、キャベツ、にんじん、ベーコン、しょうゆ、酢、砂糖、マヨネーズ
16 金	シュガーバターサンド(耳なし) キャベツとベーコンのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	食パン、砂糖、バター/ベーコン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ
	固がゆ 鶏肉のマーマレード煮 きざみ コーンサラダ きざみ 玉葱となすのみそ汁 きざみ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク	米/鶏もも肉、にんにく、しょうゆ、料理酒、マーマレード/コーン缶、キャベツ、プロッコリー、きゅうり、トマト、酢、油、しょうゆ、砂糖/なす、たまねぎ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)
17 土	煮込みうどん きざみ 五目卵焼き きざみ すいか きざみ	ゆでじゃが バナナホットケーキ ミルク	ゆでうどん、にんじん、もやし、しょうゆ、かつお節、みりん、食塩/卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、グリーンピース(揚げ豆)、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油/すいか
	固がゆ オクラときゅうりの和え物 きざみ にんじャスープ きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/オクラ、きゅうり、れんこん、しょうゆ/どうが、食塩、しょうゆ、片栗粉、かつお節
19 月	冷やしきつねうどん きざみ 鶏つくね きざみ 切干大根のサラダ きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	干しうどん、たまねぎ、にんじん、かつお節、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒/鶏ももひき肉、押し豆腐、たまねぎ、片栗粉、白ごしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、片栗粉/切り干しだいこん、キャベツ、にんじん、ベーコン、しょうゆ、酢、砂糖、マヨネーズ
	シュガーバターサンド(耳なし) キャベツとベーコンのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	食パン、砂糖、バター/ベーコン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ
20 火	固がゆ 鶏肉のマーマレード煮 きざみ コーンサラダ きざみ 玉葱となすのみそ汁 きざみ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク	米/鶏もも肉、にんにく、しょうゆ、料理酒、マーマレード/コーン缶、キャベツ、プロッコリー、きゅうり、トマト、酢、油、しょうゆ、砂糖/なす、たまねぎ、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)
	煮込みうどん きざみ 五目卵焼き きざみ すいか きざみ	ゆでじゃが バナナホットケーキ ミルク	ゆでうどん、にんじん、もやし、しょうゆ、かつお節、みりん、食塩/卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、グリーンピース(揚げ豆)、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油/すいか
21 水	固がゆ 豚丼の具 きざみ 切干大根の甘酢和え きざみ 油揚げとわかめのみそ汁 きざみ	ゆでじゃが チーズ入り蒸しパン ミルク	米/豚肩小間切れ、たまねぎ、油、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒/切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま/ねぎ、カットわかめ、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ
	冷やしきつねうどん きざみ 鶏つくね きざみ 切干大根のサラダ きざみ	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	干しうどん、たまねぎ、にんじん、かつお節、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒/鶏ももひき肉、押し豆腐、たまねぎ、片栗粉、白ごしょう、しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、片栗粉/切り干しだいこん、キャベツ、にんじん、ベーコン、しょうゆ、酢、砂糖、マヨネーズ
22 木	シュガーバターサンド(耳なし) キャベツとベーコンのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	食パン、砂糖、バター/ベーコン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かつお節、しょうゆ、食塩/バナナ
	固がゆ 豚丼の具 きざみ 鶏の煮物 きざみ 小松菜のすまし汁 きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/さけ、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/ひじき、油揚げ、にんじん、だいたい水菜缶詰、いんげん、かつお節、砂糖、しょうゆ、本みりん、油/木綿豆腐、ごまつな、かつお節、しょうゆ、食塩
23 金	固がゆ 鶏肉のごまみそ焼 きざみ ポテトサラダ きざみ だいこんスープ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子、みかん缶 ミルク	米/鶏もも肉、白みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、すりごま/じゃがいも、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、マヨネーズ、食塩/だいこん、にんじん、食塩、しょうゆ、片栗粉、かつお節
	やわらかきのこの和風スバゲティ きざみ キャベツのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	スバゲティ、鶏むねひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、油、しょうゆ、食塩/キャベツ、ベーコン、コーン缶、かつお節、しょうゆ/バナナ
24 土	固がゆ 豚丼の具 きざみ 鶏の煮物 きざみ 小松菜のすまし汁 きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/さけ、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/ひじき、油揚げ、にんじん、だいたい水菜缶詰、いんげん、かつお節、砂糖、しょうゆ、本みりん、油/木綿豆腐、ごまつな、かつお節、しょうゆ、食塩
	固がゆ 鶏肉のごまみそ焼 きざみ ポテトサラダ きざみ だいこんスープ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子、みかん缶 ミルク	米/鶏もも肉、白みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、すりごま/じゃがいも、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、マヨネーズ、食塩/だいこん、にんじん、食塩、しょうゆ、片栗粉、かつお節
26 月	やわらかきのこの和風スバゲティ きざみ キャベツのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	スバゲティ、鶏むねひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、油、しょうゆ、食塩/キャベツ、ベーコン、コーン缶、かつお節、しょうゆ/バナナ
	固がゆ 野菜スープ きざみ おぐらのサラダ きざみ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク	米/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、かぼちゃ、なす、ズツキーニ、かつお節、しょうゆ、食塩/オクラ、きゅうり、トマト、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢
27 火	焼きうどん きざみ 酸味スープ きざみ トマトと胡瓜の和え物 きざみ	ゆでじゃが 小倉ケーキ ミルク	ゆでうどん、キャベツ、にんじん、もやし、油、しょうゆ、食塩/木綿豆腐、卵、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、ごま油、酢、食塩/トマト、きゅうり、カットわかめ、白ごま、しょうゆ、食塩、砂糖、酢、ごま油
	固がゆ 豚丼の具 きざみ 鶏の煮物 きざみ 小松菜のすまし汁 きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/さけ、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/ひじき、油揚げ、にんじん、だいたい水菜缶詰、いんげん、かつお節、砂糖、しょうゆ、本みりん、油/木綿豆腐、ごまつな、かつお節、しょうゆ、食塩
28 水	固がゆ 鶏肉のごまみそ焼 きざみ ポテトサラダ きざみ だいこんスープ きざみ	乳児用菓子 乳児用菓子、みかん缶 ミルク	米/鶏もも肉、白みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、すりごま/じゃがいも、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、マヨネーズ、食塩/だいこん、にんじん、食塩、しょうゆ、片栗粉、かつお節
	やわらかきのこの和風スバゲティ きざみ キャベツのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	スバゲティ、鶏むねひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、油、しょうゆ、食塩/キャベツ、ベーコン、コーン缶、かつお節、しょうゆ/バナナ
29 木	固がゆ 豚丼の具 きざみ 鶏の煮物 きざみ 小松菜のすまし汁 きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/さけ、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/ひじき、油揚げ、にんじん、だいたい水菜缶詰、いんげん、かつお節、砂糖、しょうゆ、本みりん、油/木綿豆腐、ごまつな、かつお節、しょうゆ、食塩
	固がゆ 野菜スープ きざみ おぐらのサラダ きざみ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク	米/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、かぼちゃ、なす、ズツキーニ、かつお節、しょうゆ、食塩/オクラ、きゅうり、トマト、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢
30 金	焼きうどん きざみ 酸味スープ きざみ トマトと胡瓜の和え物 きざみ	ゆでじゃが 小倉ケーキ ミルク	ゆでうどん、キャベツ、にんじん、もやし、油、しょうゆ、食塩/木綿豆腐、卵、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、ごま油、酢、食塩/トマト、きゅうり、カットわかめ、白ごま、しょうゆ、食塩、砂糖、酢、ごま油
	固がゆ 豚丼の具 きざみ 鶏の煮物 きざみ 小松菜のすまし汁 きざみ	乳児用菓子 ジャムサンド(耳なし) ミルク	米/さけ、ねぎ、マヨネーズ、白みそ/ひじき、油揚げ、にんじん、だいたい水菜缶詰、いんげん、かつお節、砂糖、しょうゆ、本みりん、油/木綿豆腐、ごまつな、かつお節、しょうゆ、食塩
31 土	やわらかきのこの和風スバゲティ きざみ キャベツのスープ きざみ バナナ	乳児用菓子 ミルク	スバゲティ、鶏むねひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、油、しょうゆ、食塩/キャベツ、ベーコン、コーン缶、かつお節、しょうゆ/バナナ
	固がゆ 野菜スープ きざみ おぐらのサラダ きざみ	乳児用菓子 プレーンヨーグルト 乳児用菓子、ミルク	米/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、かぼちゃ、なす、ズツキーニ、かつお節、しょうゆ、食塩/オクラ、きゅうり、トマト、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢

\*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。

2019年8月

離乳食献立表

<ゴックン期~モグモグ期>  
深見台保育園

	モグモグ期(7~8か月頃)		食材		ゴックン期に入らない食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 木	おかゆ 小松菜ペースト、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/小松菜/にんじん/キャベツ/ささみ/かつお 節、白みそ	乳児用菓子 食パン	ささみ 白みそ
2 金	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし もやしゆでつぶし、カレイゆでつぶし なすゆでつぶし	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	ゆでうどん/カレイ/玉ねぎ/にんじん/もやし/ なす	乳児用菓子 米、青のり	
3 土	パンがゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/玉ねぎ/にんじん/キャベツ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 パンがゆのみにな ります。
5 月	おかゆ もやしゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし トマトゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/もやし/トマト/豆腐/ささみ/煮干し、白み そ	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーン ヨーグルト	ささみ 白みそ
6 火	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし にんじんゆでつぶし、ささみゆでつぶし	じゃがいもゆでつぶし パンがゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/にんじん/きゅう り/ささみ	じゃがいも 食パン	ささみ
7 水	パンがゆ じゃがいもゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、小松菜ペースト ささみゆでつぶし	バナナ おかかおじや ミルク	食パン/じゃがいも/にんじん/キャベツ/小松菜 /ささみ	バナナ 米、かつお節	ささみ
8 木	おかゆ 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/ささみ/かつお 節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン	ささみ しょうゆ 食塩
9 金	ゆでうどん(かつおだし) きゅうりゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、ささみゆでつぶし	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/きゅう り/ささみ	乳児用菓子 米、青のり	ささみ
10 土	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、キャベツゆでつぶし にんじんゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ね ぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 ゆでうどんのみ になります。
13 火	おかゆ にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	じゃがいもゆでつぶし パンがゆ ミルク	米/にんじん/玉ねぎ/きゅうり/ささみ/煮干し 、白みそ	じゃがいも 食パン	ささみ 白みそ
14 水	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、かぼちゃゆでつぶし だいこんゆでつぶし、ささみゆでつぶし	バナナ きな粉おじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/かぼちゃ/だいこ ん/ささみ	バナナ 米、きな粉	ささみ
15 木	おかゆ にんじんゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし 冬瓜ゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/にんじん/きゅうり/冬瓜/ささみ/かつお節 、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン	ささみ しょうゆ 食塩
16 金	ゆでうどん(かつおだし) 玉ねぎゆでつぶし、にんじんゆでつぶし キャベツゆでつぶし、ささみゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし	乳児用菓子 青のりおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/玉ねぎ/にんじん/キャベ ツ/豆腐/ささみ	乳児用菓子 米、青のり	ささみ
17 土	パンがゆ にんじんゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 玉ねぎゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	食パン/にんじん/キャベツ/玉ねぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 パンがゆのみにな ります。
19 月	おかゆ キャベツゆでつぶし、ブロッコリーゆでつぶし なすゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/キャベツ/ブロッコリー/なす/ささみ/煮干 し、白みそ	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーン ヨーグルト	ささみ 白みそ
20 火	ゆでうどん(かつおだし) トマトゆでつぶし、もやしゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし、ささみゆでつぶし すいか	じゃがいもゆでつぶし パンがゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/トマト/もやし/豆腐/さ さみ/すいか	じゃがいも 食パン	ささみ
21 水	パンがゆ 白菜ゆでつぶし、小松菜ペースト にんじんゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし ささみゆでつぶし	バナナ おかかおじや ミルク	食パン/白菜/小松菜/にんじん/きゅうり/ささ み	バナナ 米、かつお節	ささみ
22 木	おかゆ カレイゆでつぶし、にんじんゆでつぶし 豆腐ゆでつぶし、小松菜ペースト 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/カレイ/にんじん/豆腐/小松菜/かつお節、 しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン	ささみ しょうゆ 食塩
23 金	おかゆ じゃがいもゆでつぶし、だいこんゆでつぶし きゅうりゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 乳児用菓子 みかん缶 ミルク	米/じゃがいも/だいこん/きゅうり/ささみ/か つお節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 乳児用菓子/みかん缶	ささみ しょうゆ 食塩 みかん缶
24 土	ゆでうどん(かつおだし) キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ね ぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 ゆでうどんのみ になります。
26 月	おかゆ かぼちゃゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし なすゆでつぶし、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 乳児用菓子 プレーンヨーグルト ミルク	米/かぼちゃ/玉ねぎ/なす/ささみ/かつお節、 しょうゆ、食塩	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーン ヨーグルト	ささみ しょうゆ 食塩
27 火	ゆでうどん(かつおだし) キャベツゆでつぶし、にんじんゆでつぶし もやしゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし ささみゆでつぶし	じゃがいもゆでつぶし パンがゆ ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/もや し/豆腐/ささみ	じゃがいも 食パン	ささみ
28 水	パンがゆ キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし ささみゆでつぶし	バナナ 青のりおじや ミルク	食パン/キャベツ/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/ ささみ	バナナ 米、青のり	ささみ
29 木	おかゆ もやしゆでつぶし、にんじんゆでつぶし ほうれん草ペースト、ささみゆでつぶし 汁のみ	乳児用菓子 パンがゆ ミルク	米/もやし/にんじん/ほうれん草/ささみ/かつ お節、しょうゆ、食塩	乳児用菓子 食パン	ささみ しょうゆ 食塩
30 金	ゆでうどん(かつおだし) にんじんゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし もやしゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし ささみゆでつぶし	乳児用菓子 おかかおじや ミルク	ゆでうどん、かつお節/にんじん/玉ねぎ/もやし /豆腐/ささみ	乳児用菓子 米、かつお節	ささみ
31 土	ゆでうどん(かつおだし) キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし にんじんゆでつぶし バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子 ミルク	ゆでうどん、かつお節/キャベツ/にんじん/玉ね ぎ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子	ゴックン期は、 ゆでうどんのみ になります。

\*ゴックン期は、すべてペーストになります。

\*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。