



8月離乳食予定献立表



8月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	かぼちゃがゆ 育児用ミルク
	玉ねぎスープ	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎスープ	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/ほうれん草/人参	そぼろ煮	肉/ほうれん草/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/ほうれん草/人参	
2 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃがいも	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃがいも	
4 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	かぼちゃスープ	かぼちゃ/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/人参/じゃがいも/ハマ/トマト/なす	トマト煮	肉/人参/じゃがいも/トマト/なす	野菜ペースト	かぼちゃ/人参/玉ねぎ/じゃがいも/きゅうり	
5 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	なすの味噌汁	なす/豆腐/わかめ	なすの味噌汁	なす/豆腐/わかめ	だし汁		
	魚のほぐし煮	魚/大根/人参	魚のほぐし煮	魚/大根/人参	野菜ペースト	大根/人参/きゅうり	
6 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/わかめ	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草/コーン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草/コーン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/ほうれん草	
7 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き紅芋(茹で) 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/もやし/オクラ	そぼろ煮	肉/人参/オクラ	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
8 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	納豆がゆ 育児用ミルク
	豆腐の味噌汁	豆腐/大根/山東菜	豆腐の味噌汁	豆腐/大根/山東菜	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/きゅうり	
9 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	わかめスープ	キャベツ/人参/わかめ	わかめスープ	キャベツ/人参/わかめ	だし汁		
	トマト煮	肉/人参/玉ねぎ/レタス/トマト	トマト煮	肉/人参/玉ねぎ/レタス/トマト	野菜ペースト	キャベツ/トマト/レタス/人参/玉ねぎ/きゅうり	
12 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	玉ねぎ/キャベツ	野菜スープ	玉ねぎ/キャベツ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/ピーマン	野菜ペースト	玉ねぎ/キャベツ/人参	
13 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	豆腐の味噌汁	豆腐/じゃがいも	豆腐の味噌汁	豆腐/じゃがいも	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/きゅうり/小松菜	
14 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	小松菜のみそ汁	小松菜/玉ねぎ/人参	小松菜のみそ汁	小松菜/玉ねぎ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参/白菜	
15 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	豆腐の味噌汁	豆腐/人参	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の煮物	チンゲン菜/人参/肉	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
16 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	煮込みうどん	うどん/肉/白菜/人参	煮込みうどん	うどん/肉/白菜/人参	だし汁		
	おかか煮	ブロッコリー/人参	煮浸し	ブロッコリー/人参	野菜ペースト	白菜/人参/ブロッコリー	

8月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
18 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも/人参	じゃが芋の味噌汁	じゃがいも/人参	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ナス/ トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ナス/ トマト	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/ トマト	
	煮浸し	オクラ	煮浸し	オクラ			
19 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/人参	だし汁		
	肉の柔らか煮	へちま/人参/肉	肉の柔らか煮	へちま/人参/肉	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ	煮浸し	パパイア/きゅうり/わかめ			
20 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	肉/冬瓜	冬瓜のすまし汁	肉/冬瓜	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
21 木	スパゲティの柔らか煮	スパゲティ/肉/玉ねぎ/ 人参/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	煮浸し	ほうれん草/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/ きゅうり/トマト	
			煮浸し	ほうれん草/トマト			
22 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/ トマト	魚の野菜あんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/ トマト	野菜ペースト	冬瓜/玉ねぎ/人参/トマト	
	ひじき煮	ひじき/人参	ひじき煮	ひじき/人参	白身魚ペースト	魚	
23 土	パン（米）粥～パン	パン（米）	パン（米）粥	パン（米）	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋のスープ	じゃがいも/コーン	じゃが芋のスープ	じゃがいも/コーン	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ	煮浸し	モウイ/きゅうり/パプリカ	白身魚ペースト	魚	
25 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/オクラ/コーン	そぼろ煮	肉/人参/オクラ/コーン	野菜ペースト	大根/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
26 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	野菜のみそ汁	じゃが芋/人参/レバー	野菜のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ	豆腐のそぼろあん	豆腐/肉/玉ねぎ	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/ きゅうり	
	煮浸し	もやし/人参/きゅうり	煮浸し	もやし/人参/きゅうり	豆腐ペースト	豆腐	
27 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	大根/じゃが芋/人参	じゃが芋の味噌汁	大根/じゃが芋/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/じゃが芋/人参/チンゲン菜	
	煮浸し	チンゲン菜/人参	煮浸し	チンゲン菜/人参	白身魚ペースト	魚	
28 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	煮物	肉/なす/人参	煮物	肉/なす/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/きゅうり/じゃが芋	
	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参	ポテトサラダ	じゃがいも/きゅうり/人参			
29 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	スープ	小松菜/コーン	スープ	小松菜/コーン	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参	
30 土	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/大根	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋/大根	だし汁		
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	野菜ペースト	大根/じゃが芋/玉ねぎ/ 白菜/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐	

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年8月
浦添市こども未来課