



8月離乳食予定献立表



8月	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		
1 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋	だし汁		
	柔らか煮	肉/人参/いんげん	柔らか煮	肉/人参/いんげん	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
3 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 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		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/じゃが芋/なす/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/じゃが芋/なす/ピーマン	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/じゃが芋	
4 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 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	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	
5 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	さつま芋のみそ汁	さつま芋	さつま芋のみそ汁	さつま芋	だし汁		
	そぼろ煮	肉/大根/人参	そぼろ煮	肉/大根/人参	野菜ペースト	さつま芋/大根/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
6 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋（茹で） 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 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	なすのみそ汁	なす/豆腐/わかめ	なすのみそ汁	なす/豆腐/わかめ	だし汁		
	柔らか煮	肉/大根/人参	柔らか煮	肉/大根/人参	野菜ペースト	大根/人参/きゅうり/トマト	
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト	豆腐ペースト	豆腐	
8 土	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	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	人参のみそ汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	果物	バナナ	果物	バナナ	野菜ペースト	白菜/人参/玉ねぎ	
10 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	豆腐/大根/山東菜	大根のみそ汁	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	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
12 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/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	キャベツ/玉ねぎ/人参	
13 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	大根/じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	大根/じゃが芋/人参	だし汁		
	炒め煮	魚/豆腐/人参/小松菜	炒め煮	魚/豆腐/人参/小松菜	野菜ペースト	大根/じゃが芋/人参/小松菜	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ	豆腐ペースト	豆腐	
14 金	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	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	ほうれん草/トマト	野菜スープ	ほうれん草/トマト	だし汁		
			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	ほうれん草/トマト/玉ねぎ/人参	
15 土	パン（米）粥～パン	パン（米）	パン（米）粥	パン（米）	10倍粥	米	味噌風味おじや 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		
	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	煮魚	魚/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	キャベツ/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	

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		
17 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 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		
	そぼろ煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/トマト/なす	そぼろ煮	肉/人参/じゃが芋/ヘチマ/トマト/なす	野菜ペースト	かぼちゃ/キャベツ/人参/トマト	
	煮浸し	きゅうり/キャベツ	煮浸し	きゅうり/キャベツ			
18 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	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/トマト	
	ひじきのトマト煮	ひじき/人参/いんげん/トマト	トマト	トマト	白身魚ペースト	魚	
19 水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜	だし汁		
	麴チャンブルー風	車麴/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	柔らか煮	車麴/キャベツ/玉ねぎ/もやし/肉	野菜ペースト	大根/山東菜/キャベツ/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
20 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/わかめ	キャベツのみそ汁	キャベツ/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参	そぼろ煮	なす/肉/豆腐/人参	野菜ペースト	キャベツ/人参/トマト	
	トマト	トマト	トマト	トマト	豆腐ペースト	豆腐	
21 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	キャベツスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/いんげん	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/いんげん	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	果物	スイカ	果物	スイカ			
22 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	だし汁		
	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ/白菜/人参	
	果物	煮りんご	果物	煮りんご	豆腐ペースト	豆腐	
24 月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	じゃが芋のスープ	じゃが芋/人参	じゃが芋のスープ	じゃが芋/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/キャベツ/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/キャベツ	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
25 火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 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/人参/玉ねぎ/ピーマン/白菜	肉と野菜の柔らか煮	肉/人参/玉ねぎ/ピーマン/白菜	野菜ペースト	小松菜/玉ねぎ/人参/白菜	
26 水	しらす粥	米/しらす	しらす粥	米/しらす	10倍粥	米	果物（オレンジ） 育児用ミルク
	レバーのみそ汁	じゃが芋/人参/レバー	野菜のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	じゃが芋/人参/小松菜	
	煮浸し	小松菜/もやし/人参	煮浸し	小松菜/もやし/人参	白身魚ペースト	魚	
27 木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/じゃが芋	豆腐のみそ汁	豆腐/じゃが芋	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし	魚	野菜ペースト	じゃが芋/きゅうり/小松菜	
	煮浸し	きゅうり/小松菜	煮浸し	きゅうり/小松菜	白身魚ペースト	魚	
28 金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/キャベツ	人参のみそ汁	人参/キャベツ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/ほうれん草/玉ねぎ/豆腐	そぼろ煮	肉/ほうれん草/玉ねぎ/豆腐	野菜ペースト	人参/ほうれん草/キャベツ/玉ねぎ	
	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	ヨーグルト	プレーンヨーグルト	豆腐ペースト	豆腐	
29 土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	白菜のスープ	白菜/玉ねぎ	白菜のスープ	白菜/玉ねぎ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜ペースト	白菜/玉ねぎ/人参/トマト	
31 月	全粥～軟飯	米	全粥～軟飯	米	10倍粥	米	焼き紅芋（茹で） 育児用ミルク
	野菜スープ	小松菜/おつゆ麴	野菜スープ	小松菜/おつゆ麴	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	小松菜/玉ねぎ/人参	

＊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