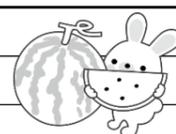


日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
1日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 御飯 米 はんぺんのチーズフライ チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	卵がゆ 米、卵 キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩	卵がゆ 米、卵 キャベツのお浸し キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ 野菜スープ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 おいなりさん 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし		
2日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 パスタサラダ マカロニ・スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩 みそ汁(わかめ・大根) だいこん、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、にんじん みそ汁(わかめ・大根) だいこん、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭の塩焼き さけ、食塩 茹で野菜 きゅうり、キャベツ、にんじん みそ汁(わかめ・大根) だいこん、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 フライドポテト フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ		
3日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 米 なすと豚肉のみそ炒め なす、にんじん、豚肉、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ もやしのナムル もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、しょうゆ かき玉汁 卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし メロン	軟飯 米 なすと豚肉のみそ煮 なす、にんじん、豚肉、たまねぎ、ピーマン、淡色みそ、砂糖 もやしの和え物 もやし、にんじん、生わかめ、しょうゆ 卵スープ 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん もやしの和え物 もやし、にんじん、生わかめ、しょうゆ 卵スープ 卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉
	午後 牛乳 フレンチトースト 食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ		
4日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ おくらのおかか和え オクラ、しょうゆ、かつお節 みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり おくらの和え物 オクラ、しょうゆ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	三色どんぶり(おかゆ) 米、鶏ひき肉、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり おくらの和え物 オクラ、しょうゆ みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 麦茶 ゼリー ウエハース		
7日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 酢豚 豚肉、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 パンサンダー はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 キャベツの中華スープ キャベツ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ オレンジ	軟飯 豚と野菜のやわらか煮 豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、しょうゆ、砂糖、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ キャベツの中華スープ キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ	おかゆ 野菜のやわらか煮 たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、しょうゆ、砂糖、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり、しょうゆ キャベツの中華スープ キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ
	午後 牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖		
8日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、生わかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 バナナ	軟飯 米 きゅうり かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 卵スープ 卵、水、食塩	おかゆ 米 きゅうり かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 卵スープ 卵、水、食塩
	午後 牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ		
9日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう 小松菜のごまあえ(もやし) こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、中華スープ ぶどう(デラウェア)	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、食塩 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、水	野菜リゾット 米、たまねぎ、にんじん、食塩 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ とうがんスープ とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、水
	午後 牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖		
10日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 きゅうりのおかか和え きゅうり、しょうゆ、かつお節 ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 バナナ	軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ きゅうり きゅうり ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩	おかゆ 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ きゅうり きゅうり ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩
	午後 牛乳 スティックパン		
11日 金			
	山の日		



2023年08月 離乳食献立表

南河原保育園

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
14日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 御飯 ツナカレー ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター ごぼうとコーンのサラダ(ごま) ごぼう、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コーン缶、マヨネーズ、ごぼう、にんじん、水、食塩 バナナ	軟飯 野菜のツナ煮 ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうゆ にんじんのスープ にんじん、水、食塩	おかゆ 野菜のツナ煮 ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうゆ にんじんのスープ にんじん、水、食塩
	午後 麦茶 せんべい		
15日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 スパゲティナーポリタン スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩、白こしょう コールスローサラダ キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ オレンジ	スパゲティナーポリタン スパゲティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、塩 キャベツのスープ キャベツ、にんじん、食塩、水	和風スパゲティ スパゲティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、塩 キャベツのスープ キャベツ、にんじん、食塩、水
	午後 麦茶 ビスケット		
16日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 コロケ ミートコロケ(冷凍) 五目きんぴら ごぼう、にんじん、だいこん、しらたき、ごま油、しょうゆ、砂糖 わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩 バナナ	軟飯 大根とにんじんのツナ煮 にんじん、だいこん、ツナ水煮缶、しょうゆ わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、水、食塩	おかゆ 大根とにんじんのツナ煮 にんじん、だいこん、ツナ水煮缶、しょうゆ わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、水、食塩
	午後 麦茶 せんべい		
17日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油 きゅうりの漬付け きゅうり、食塩 かにかま豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉 オレンジ	中華風どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 きゅうり きゅうり 豆腐スープ 木綿豆腐、あさつき、水、食塩	中華風どんぶり(おかゆ) 米、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 きゅうり きゅうり 豆腐スープ 木綿豆腐、あさつき、水、食塩
	午後 麦茶 アイス(パピコ) せんべい		
18日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鮭のフライ さけ、食塩、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油 もやしの中華風和え物 もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ	軟飯 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉 もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鮭のムニエル さけ、食塩、小麦粉 もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 かりんとう		
21日 月	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 親子丼 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり 酢の物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ みそ汁(じゃがいも、こまつな) じゃがいも、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし すいか	親子丼(軟飯) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり きゅうりともやしの和え物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、しょうゆ みそ汁(じゃがいも、こまつな) じゃがいも、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)	親子丼(おかゆ) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり きゅうりともやしの和え物 生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、しょうゆ みそ汁(じゃがいも、こまつな) じゃがいも、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 ホットケーキ 油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、はちみつ		
22日 火	午前 ヨーグルト せんべい		
	昼食 食パン 食パン 冷やしうどん ゆでうどん、きゅうり、生わかめ、焼き豚、トマト、水、しょうゆ、砂糖、ごま油、ほんだし 揚げしゅうまい2ヶ1ヶ シューマイ(冷凍)、油 バナナ	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、生わかめ、水、しょうゆ、砂糖 鮭の塩焼き さけ、食塩 きゅうりとトマトの和え物 トマト、きゅうり	うどんのやわらか煮 ゆでうどん、生わかめ、水、しょうゆ、砂糖 鮭の塩焼き さけ、食塩 きゅうりとトマトの和え物 トマト、きゅうり
	午後 牛乳 おにぎり(さけ・ごま) 七分つき米、さけ、食塩、ごま、焼きのり		
23日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 カレイの竜田揚げ かれい、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 おぐらの煮浸し オクラ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みそ汁(キャベツ・たまねぎ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 カレイの煮つけ かれい、しょうゆ おぐらの煮浸し オクラ、しょうゆ みそ汁(キャベツ・たまねぎ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ カレイの煮つけ かれい、しょうゆ おぐらの煮浸し オクラ、しょうゆ みそ汁(キャベツ・たまねぎ) キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 どうもろこし		
24日 木	午前 牛乳 せんべい		
	昼食 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 コンソメスープ キャベツ、もやし、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう、水 ぶどう(デラウエア)	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ コンソメスープ キャベツ、もやし、食塩、水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ コンソメスープ キャベツ、もやし、食塩、水
	午後 牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖		

日	離乳食12~18	離乳食9~11	離乳食7~8
25日 金	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油 ひじきの煮物 ひじき、しらたき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ、ほんだし みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉の軟らか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮物 ひじき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ みそ汁(小松菜) こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 鶏肉の軟らか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮物 ひじき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ みそ汁(小松菜) こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)
28日 月	午後 牛乳 カステラ		
	午前 牛乳 せんべい		
29日 火	昼食 御飯 煮込みハンバーグ 豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 レタスとコーンのサラダ レタス、コーン缶、トマト、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩 きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩 オレンジ	軟飯 卵とじ 卵、たまねぎ、牛乳、しょうゆ、砂糖 レタスとトマトの和え物 レタス、トマト、しょうゆ きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、水、食塩	おかゆ 卵とじ 卵、たまねぎ、牛乳、しょうゆ、砂糖 レタスとトマトの和え物 レタス、トマト、しょうゆ きゃべつのスープ キャベツ、ねぎ、水、食塩
	午後 牛乳 ゼリーフライ		
30日 水	午前 牛乳 ビスケット		
	昼食 御飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが キャベツとトマトのサラダ キャベツ、トマト、酢、油、砂糖、しょうゆ 豆腐すまし汁(もやし・わかめ) 木綿豆腐、もやし、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 すいか	軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツとトマトの和え物 キャベツ、トマト、しょうゆ 豆腐すまし汁(もやし・わかめ) 木綿豆腐、もやし、ねぎ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩	おかゆ かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツとトマトの和え物 キャベツ、トマト、しょうゆ 豆腐すまし汁(もやし・わかめ) 木綿豆腐、もやし、ねぎ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩
31日 木	午後 牛乳 ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油		
	午前 牛乳 せんべい		
31日 木	昼食 御飯 豚肉のしょうが焼き 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油 切干大根の旨煮 切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) オレンジ	軟飯 豚肉の軟らか煮 豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ 切干大根の旨煮 切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	おかゆ 切干大根の旨煮 切り干しだいこん、にんじん、しょうゆ、砂糖 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)
	午後 牛乳 おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース		

\*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

暑い日が続いていますが、冷たいものとり過ぎは、食欲不振の原因になります。適度に身体を冷やしてくれる夏野菜を上手に活用し、3回の食事でも夏バテと熱中症に負けない身体をつくりましょう。

