

2022年度 8月 献立表(離乳食・中期)



曜	日	献立名		材料名				栄養価	
		昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	1杯たんぱく質 脂質 食塩	
月	1	15	おかゆ わかめスープ 豆腐の五目煮	きな粉粥	わかめ, 絹ごし豆腐, 鶏ささ身, きな粉(大豆)	米, じゃがいも, かたくり粉	こまつな, 玉葱, にんじん	水, だし汁	325kcal 10.2g 11.3g 0.3g
火	2	16	おかゆ みそ汁(なす) しらす野菜煮	煮込みそうめん	しらす干し, わかめ, かつお節	米, かたくり粉, そうめん, ひやむぎ(乾)	なす, 玉葱, キャベツ, にんじん	水, だし汁, みそ	314kcal 9.9g 10.7g 1.2g
水	3	17	おかゆ さつまいものスープ 青菜とツナの煮びたし	おかか粥	ツナ缶(水煮), かつお節	米, さつまいも, かたくり粉	にんじん, こまつな, キャベツ, 玉葱	水, だし汁	312kcal 8.9g 10.5g 0.3g
木	4	18	おかゆ かぼちゃのスープ 鶏の2色野菜煮	キャロットチーズ粥	鶏ささ身, パルメザンチーズ	米, じゃがいも, かたくり粉	かぼちゃ, にんじん	水, だし汁	319kcal 10.1g 10.6g 0.2g
金	5	19	納豆入り粥 和風スープ(麩と玉ねぎ) しらす野菜煮	ミルクパン粥	挽きわり納豆, あおのり, しらす干し, 粉ミルク	米, 麩, かたくり粉, 食パン	玉葱, ほうれんそう, にんじん	水, だし汁, お湯	359kcal 12.1g 13.3g 0.9g
月	8	22	おかゆ みそ汁(かぼちゃ) 高野豆腐のうま煮	フルーツゼリー(りんご)	凍り豆腐, 鶏ささ身, 粉寒天	米, かたくり粉	かぼちゃ, 玉葱, チンゲンサイ, にんじん, りんご濃縮還元ジュース	水, だし汁, みそ	293kcal 8.9g 10.8g 0.3g
火	9	23	おかゆ 和風スープ(麩と人参) しらすの彩り煮	きな粉マカロニ	しらす干し, 粉ミルク, きな粉(大豆)	米, 麩, かたくり粉, マカロニ, 砂糖	にんじん, 玉葱, ほうれんそう, もやし	水, だし汁, お湯	354kcal 11.8g 13.2g 0.6g
水	10	24	おかゆ さつまいものスープ キャベツの煮びたし	果物(すいか)	鶏ささ身	米, さつまいも, かたくり粉	玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, すいか	水, だし汁	293kcal 9.3g 10.5g 0.2g
木		25	おかゆ チンゲンサイのスープ マーボー豆腐風 果物(バナナ)	パンプキンマッシュ	絹ごし豆腐, 鶏ささ身, 粉ミルク	米, かたくり粉	チンゲンサイ, 玉葱, にんじん, もやし, パナナ, かぼちゃ	水, だし汁, お湯	332kcal 11.0g 12.1g 0.2g
金	12	26	スープパゲッティ キャベツの煮びたし風 さつま芋マッシュ	キャロットチーズ粥	ツナ缶(水煮), かつお節, パルメザンチーズ	スパゲッティ, かたくり粉, さつまいも, 米	こまつな, 玉葱, キャベツ, にんじん	だし汁, 水	320kcal 10.2g 10.8g 0.2g
月		29	おかゆ 和風スープ(豆腐) じゃがいものそぼろ煮	果物(バナナ)	絹ごし豆腐, 鶏ささ身	米, じゃがいも, かたくり粉	にんじん, きゅうり, パナナ	水, だし汁	307kcal 9.6g 10.9g 0.2g
火		30	わかめ粥 みそ汁(チンゲン菜) 鮭の野菜煮びたし	チーズパン粥	わかめ, 鮭, 粉ミルク, パルメザンチーズ	米, かたくり粉, 食パン	チンゲンサイ, えのきたけ, にんじん, オクラ	水, だし汁, みそ, お湯	359kcal 11.1g 14.2g 0.6g
水		31	三色うどん かぼちゃとひじきの含め煮 果物(スイカ)	のりおかか粥	鶏ささ身, ひじき(乾), かつお節, あおのり	うどん(ゆで), かたくり粉, 米	トマト, きゅうり, もやし, かぼちゃ, すいか	だし汁, 水	320kcal 10.2g 10.6g 0.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

