



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		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 木	全粥~軟飯 スープ 豆腐の野菜あん	米/玉ねぎ/豆腐/ほうれん草/人参	全粥 スープ 豆腐の野菜あん	米/玉ねぎ/豆腐/ほうれん草/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/ほうれん草/人参/豆腐	焼もち(茹で) 育児用ミルク
2 金	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草/コーン	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/鶏肉/玉ねぎ/パプリカ/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/ほうれん草/	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
3 土	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜餡とじ バナナ	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/鶏肉/人参/いんげん/バナナ	全粥 野菜スープ 肉と野菜餡とじ バナナ	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/鶏肉/人参/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/じゃが芋	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
5 月	全粥~軟飯 トマトスープ なすそぼろ煮 煮物	米/トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参/なす/ひき肉/かぼちゃ	全粥 トマトスープ なすそぼろ煮 煮物	米/トマト/玉ねぎ/じゃが芋/人参/なす/ひき肉/かぼちゃ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/トマト/じゃが芋/かぼちゃ	野菜がゆ 育児用ミルク
6 火	全粥~軟飯 味噌汁 魚のトマト煮 煮物	米/なす/豆腐/魚/トマト/大根/人参	全粥 味噌汁 魚のトマト煮 煮物	米/なす/豆腐/魚/トマト/大根/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/人参/大根/魚	野菜がゆ 育児用ミルク
7 水	全粥~軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/人参/鶏肉/玉ねぎ/ピーマン	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/人参/鶏肉/玉ねぎ/ピーマン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ	果物 (煮りんご) 育児用ミルク
8 木	全粥~軟飯 味噌汁 ブロッコリーと鶏肉の煮物	米/かぼちゃ/ブロッコリー/鶏肉	全粥 味噌汁 ブロッコリーと鶏肉の煮物	米/かぼちゃ/ブロッコリー/鶏肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/ブロッコリー/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
9 金	全粥~軟飯 レバーの味噌汁 いんげんのそぼろ煮 浸し	米/レバー/豚肉/じゃが芋/人参/いんげん/ひき肉/ほうれん草	全粥 レバーの味噌汁 いんげんのそぼろ煮 お浸し	米/レバー/豚肉/じゃが芋/人参/いんげん/ひき肉/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
10 土	パン(米)粥~パン 野菜スープ 煮浸し 煮りんご	パン(米)/玉ねぎ/人参/キャベツ/コーン/きゅうり/りんご	パン(米)粥~パン 野菜スープ 煮浸し 煮りんご	パン(米)/玉ねぎ/人参/キャベツ/コーン/きゅうり/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米(パン)/玉ねぎ/人参/コーン	しらすかゆ 育児用ミルク
13 火	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/肉/キャベツ/ピーマン/きゅうり/人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/鶏肉/キャベツ/ピーマン/きゅうり/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
14 水	全粥~軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/ひき肉/プレーンヨーグルト	全粥 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/ひき肉/プレーンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/	野菜がゆ 育児用ミルク
15 木	全粥~軟飯 野菜スープ そぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/シタスタマト	全粥 野菜スープ そぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参/シタスタマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/トマト	パン粥~トースト (ジャム) 育児用ミルク
16 金	全粥~軟飯 冬瓜汁 魚の野菜あん トマト	米/冬瓜/鶏肉/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/きゅうり	全粥 冬瓜汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/冬瓜/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/人参/魚	果物 (煮りんご) 育児用ミルク

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		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
17 土	全粥~軟飯 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/小松菜/肉	全粥 すまし汁 肉と野菜の柔らか煮	米/玉ねぎ/人参/小松菜/鶏肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/小松菜	野菜がゆ 育児用ミルク
19 月	全粥~軟飯 中味汁(汁) ヘチマに煮物 人参の旨煮	米/豚赤肉/ヘチマ/豆腐/人参/玉ねぎ	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし	米/ほうれん草/豆腐/人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/人参/玉ねぎ/豆腐/	ポットケーキ 育児用ミルク
20 火	スパゲティーの柔らか煮 コンソープ 煮浸し	スパゲティー/ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/コーン缶/ほうれん草	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ煮	米/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト/ほうれん草/鶏ひき肉	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/トマト/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
21 水	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/きゅうり/もやし/小松菜	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 煮浸し	米/豆腐/わかめ/魚/きゅうり/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/きゅうり/小松菜/豆腐	蒸しパン 育児用ミルク
22 木	全粥~軟飯 冬瓜汁 魚の野菜あん ひじきの旨煮	米/冬瓜/肉/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/ひじき/いんげん	全粥~軟飯 冬瓜汁 魚の野菜あん トマト	米/冬瓜/魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/玉ねぎ/人参/魚	果物 (煮りんご) 育児用ミルク
23 金	全粥~軟飯 味噌汁 白菜のそぼろ煮	米/小松菜/玉ねぎ/人参/ひき肉/白菜	全粥 味噌汁 白菜のそぼろ煮	米/小松菜/玉ねぎ/人参/ひき肉/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/小松菜/人参/白菜	果物 (バナナ) 育児用ミルク
24 土	全粥~軟飯 味噌汁 麻婆豆腐風 煮浸し	米/じゃが芋/大根/鶏肉/豆腐/ひき肉/玉ねぎ/白菜/人参/	全粥 味噌汁 豆腐と野菜のあんとし 煮浸し	米/じゃが芋/大根/鶏肉/豆腐/玉ねぎ/白菜/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/じゃが芋/人参/豆腐	果物 (煮りんご) 育児用ミルク
26 月	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/なす/鶏肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト/オクラ	全粥 味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/なす/鶏肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
27 火	全粥~軟飯 味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/大根/じゃが芋/人参/豚肉/魚/	全粥 味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/大根/じゃが芋/人参/豚肉/魚/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/大根/じゃが芋/人参/白身魚/	蒸しパン 育児用ミルク
28 水	全粥~軟飯 スープ なすと鶏肉の煮物 ポテトサラダ	米/玉ねぎ/トマト/なす/鶏肉/いんげん/じゃが芋/きゅうり/人参/	全粥~軟飯 スープ なすと鶏肉の煮物 マッシュポテト	米/玉ねぎ/トマト/なす/鶏肉/じゃが芋/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマト/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
29 木	全粥~軟飯 味噌汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/白菜/わかめ/なす/豆腐/人参/トマト	全粥 味噌汁 なすと豆腐の煮物 トマト	米/白菜/わかめ/なす/豆腐/人参/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
30 金	全粥~軟飯 野菜スープ そぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参//スイカ	全粥 野菜スープ そぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/ひき肉/人参//スイカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
31 土	全粥~軟飯 味噌汁 豆腐の餡かけ 茹で野菜	米/大根/豆腐/もずく/ひき肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン/きゅうり	全粥 味噌汁 豆腐の餡かけ 茹で野菜	米/大根/豆腐/もずく/ひき肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/人参/玉ねぎ/豆腐/	果物 (バナナ) 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをな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の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6年8月
あおいこども園 (浦添市統一献立参考)

8月予定献立表



午前のおやつ	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
午前のおやつ	な	つ	の	し	ゆ	く	し	1	2	3	3	3
昼食	な	つ	の	し	ゆ	く	し	1	2	3	3	3
3時のおやつ	な	つ	の	し	ゆ	く	し	1	2	3	3	3
午前のおやつ	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
昼食	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3時のおやつ	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
午前のおやつ	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
昼食	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3時のおやつ	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
午前のおやつ	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
昼食	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
3時のおやつ	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
午前のおやつ	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
昼食	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
3時のおやつ	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37

8月予定献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	な	んで食べて夏バテしらず めたいものは、ほどほどに むなら麦茶か水、牛乳を ほう、塩分のとりすぎに注意 くかんで食べましょう だもの、やさいを食べましょう かんをきめて1日3食	夏野菜カレー モーワイのサラダ きになる野菜	豆乳飲料	焼き芋	クラッカー	クラッカー	棒チーズ	棒チーズ	ハーベストセサミ	ハーベストセサミ
昼食	つ	の	味の暑さに負けな いからだ作りを！ 	ごはん 味噌汁(なす) さばの塩こうじ焼き 卵の花サラダ トマト	オムライス コーンスープ コールスローサラダ みかん缶	三色どんぶり(卵) きんぴらごぼう シークアアサーゼリー	三色どんぶり(卵) きんぴらごぼう シークアアサーゼリー	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 豚肉のしょうが焼き 三色ソテー	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ バナナ	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ バナナ
3時のおやつ	し	ま	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	フロランタン バナナ 牛乳	クラッカーサンド りんご 牛乳	スイートポテト りんご 牛乳	スイートポテト りんご 牛乳	マリービスケット オレンジ 牛乳	マリービスケット オレンジ 牛乳	いちごジャムサンド 豆乳(フルーツ味)	いちごジャムサンド 豆乳(フルーツ味)
午前のおやつ	5	ま	カルシウムセムベい	フロランタン バナナ 牛乳	クラッカーサンド りんご 牛乳	ぶどうゼリー (Fe)	ぶどうゼリー (Fe)	ひじきスティック	ひじきスティック	ビスコ	ビスコ
昼食	6	ごはん	夏野菜カレー モーワイのサラダ きになる野菜	ごはん 味噌汁(なす) さばの塩こうじ焼き 卵の花サラダ トマト	オムライス コーンスープ コールスローサラダ みかん缶	ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 鶏ささみのカレー天ぷら フロッコリー 土佐和え 黄桃	ごはん 味噌汁(かぼちゃ) 鶏ささみのカレー天ぷら フロッコリー 土佐和え 黄桃	ごはん レバーの味噌汁(ちむしんじ) 干草焼き もやしのみそ炒め オレンジ	ごはん レバーの味噌汁(ちむしんじ) 干草焼き もやしのみそ炒め オレンジ	ツナサンド キャベツのサラダ 牛乳 りんご	ツナサンド キャベツのサラダ 牛乳 りんご
3時のおやつ	12	振替休日 (山の日)	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	野菜そば ソフール元気ヨーグルト パイナップル	手くず天ぷら 牛乳	手くず天ぷら 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	おにぎり (じゃこおかか) お茶・麦茶	おにぎり (じゃこおかか) お茶・麦茶
午前のおやつ	19	マリービスケット	カルシウムセムベい	カルシウムセムベい	野菜スティック	動物ビスケット	動物ビスケット	ハーベストセサミ	ハーベストセサミ	動物ビスケット	動物ビスケット
昼食	ごはん 中味汁 ハチマの味噌煮 人参いりちー	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	野菜そば ソフール元気ヨーグルト パイナップル	タコライス れんこんサラダ コンソメスープ	タコライス れんこんサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 黄桃	ごはん 鶏肉と冬瓜のすまし汁 魚の酢豚風 春雨の和え物 黄桃	ハヤシライス 小松菜のソテー シヨアブレーン	ハヤシライス 小松菜のソテー シヨアブレーン
3時のおやつ	20	カルシウムセムベい	カルシウムセムベい	カルシウムセムベい	わかめおむすび 棒チーズ 桑茶	餅	餅	焼き芋	焼き芋	ちんすこう オレンジ 牛乳	ちんすこう オレンジ 牛乳
午前のおやつ	26	マリービスケット	カルシウムセムベい	カルシウムセムベい	ごはん 味噌汁(豆腐) サバの味噌焼き きゅうりとともやしの和え物	ごはん 味噌汁(豆腐) サバの味噌焼き きゅうりとともやしの和え物	ごはん 味噌汁(豆腐) サバの味噌焼き きゅうりとともやしの和え物	ごはん みそ汁(小松菜) ポークチャップ 白菜の和え物 黄桃	ごはん みそ汁(小松菜) ポークチャップ 白菜の和え物 黄桃	豚蹄ビスケット	豚蹄ビスケット
昼食	ごはん 中味汁 ハチマの味噌煮 人参いりちー	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	ごはん 味噌汁(厚揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根のサラダ	ごはん 味噌汁(豆腐) サバの味噌焼き きゅうりとともやしの和え物	ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト	ごはん 冬瓜のすまし汁 魚の和風あんかけ ひじきの旨煮 トマト	ごはん みそ汁(小松菜) ポークチャップ 白菜の和え物 黄桃	ごはん みそ汁(小松菜) ポークチャップ 白菜の和え物 黄桃	麻婆豆腐丼 じゃが芋の味噌汁 乱切りきゅうり	麻婆豆腐丼 じゃが芋の味噌汁 乱切りきゅうり
3時のおやつ	27	ビスコ	ビスコ	ビスコ	マーマレードケーキ 牛乳	シンプルサブレ りんご 牛乳	シンプルサブレ りんご 牛乳	お米deレモンマフィン バナナ 牛乳	お米deレモンマフィン バナナ 牛乳	タンナファクルー 牛乳 りんご	タンナファクルー 牛乳 りんご
午前のおやつ	26	バナナ	バナナ	バナナ	カルシウムウエハース	ヨーグルト	ヨーグルト	丸ボウロ	丸ボウロ	麦菓子	麦菓子
昼食	ごはん 鶏汁 オクラの和え物 豆乳(フルーツ味)	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 白身魚の西京焼き からし菜炒め みかん缶	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 白身魚の西京焼き からし菜炒め みかん缶	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 白身魚の西京焼き からし菜炒め みかん缶	ごはん トマトときのこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶	ごはん トマトときのこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶	ごはん トマトときのこのスープ 鶏肉と蓮根の甘酢炒め ポテトサラダ パイン缶	お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごほうりサラダ すいか	お子様ランチ コンソメスープ ミートローフ ごほうりサラダ すいか	もずく丼 みそ汁(大根) 乱切りきゅうり	もずく丼 みそ汁(大根) 乱切りきゅうり
3時のおやつ	チョコチップマフィン 牛乳	黒糖蒸パン(強力粉) 牛乳	黒糖蒸パン(強力粉) 牛乳	黒糖蒸パン(強力粉) 牛乳	焼き芋 牛乳	生クリームケーキ 牛乳	生クリームケーキ 牛乳	かりんとう バナナ	かりんとう バナナ	かりんとう バナナ	かりんとう バナナ