



# 8月離乳食予定表

# 松寺こども園

日	曜	中期(7~8ヶ月) 舌でつぶせる固さ 全粥	後期(9~11ヶ月) 歯ぐきで噛める固さ 軟飯~ご飯
1	木	おかゆ 煮魚 煮野菜(人参 玉ねぎ じゃがいも) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) サラダ(じゃがいも 人参 胡瓜 シーチキン マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)
2	金	おかゆ 高野豆腐おろし煮 煮野菜(人参 玉ねぎ) 南瓜マッシュ(南瓜) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 南瓜のそぼろあんかけ(南瓜 豚ひき肉 玉ねぎ 人参) スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)
3	土	おかゆ 煮豆腐(絹豆腐) 煮野菜(人参 玉ねぎ じゃがいも) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが(じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉) 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)
5	月	おかゆ 鶏ささみあんかけ(鶏ささみ) 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 ミートボール煮(豚ひき肉 パン粉) 和え物(春雨 胡瓜 人参 マヨドレ) 味噌汁(わかめ 人参 玉ねぎ)
6	火	おかゆ 煮魚 煮野菜(人参 玉ねぎ) じゃがいもマッシュ(じゃがいも) 野菜スープ(人参)	軟飯 魚の磯焼(カラスカレイ) サラダ(マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ) スープ(人参 玉ねぎ レタス)
7	水	おかゆ 高野豆腐おろし煮 煮野菜(人参 じゃがいも 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 豆腐のケチャップあんかけ(木綿豆腐) じゃがいも煮(じゃがいも 玉ねぎ 豚ひき肉 人参) 味噌汁(絹豆腐 人参 玉ねぎ)
8	木	おかゆ 煮豆腐(絹豆腐) 煮野菜(人参 玉ねぎ) 南瓜マッシュ(南瓜) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 ハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉) 納豆和え(納豆 もやし 小松菜 人参) 味噌汁(南瓜 人参 玉ねぎ)
9	金	おかゆ 鶏ささみあんかけ(鶏ささみ) 煮野菜(人参 玉ねぎ) さつまいもマッシュ(さつまいも) 野菜スープ(玉ねぎ)	軟飯 ポトフ(鶏ひき肉 さつまいも 人参 玉ねぎ) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 マヨドレ) 魚の塩焼き(カラスカレイ)
10	土	おかゆ 煮魚 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 煮魚 炒めもの(人参 玉ねぎ 豚ひき肉 じゃがいも) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)
13	火	おかゆ 高野豆腐おろし煮 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 ミートボール煮(豚ひき肉 パン粉) ひじきの煮物(ひじき 人参 さつまいも 玉ねぎ) 味噌汁(大根 人参 玉ねぎ)
14	水	おかゆ 煮豆腐(絹豆腐) 煮野菜(人参 キャベツ じゃがいも) 野菜スープ(人参)	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 煮物(じゃがいも 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)
15	木	キャロットがゆ(人参) 野菜スープ(玉ねぎ 人参)	<b>お弁当の日</b>
16	金	おかゆ 煮魚 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) 切干大根煮(切干大根 人参 玉ねぎ) 味噌汁(もやし わかめ 人参)
17	土	おかゆ 煮豆腐(絹豆腐) 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(玉ねぎ)	軟飯 豆腐のあんかけ(絹豆腐) 炒め物(鶏ひき肉 キャベツ 人 参 玉ねぎ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)
19	月	おかゆ 鶏ささみあんかけ(鶏ささみ) 煮野菜(人参 ほうれんそ う) 野菜スープ(ほうれんそう)	軟飯 魚のマヨネーズ焼き(カラスカレイ マヨドレ) 和え物(ほうれんそう もやし 人参 さつまいも) 味噌汁(人参 玉ねぎ もやし)
20	火	おかゆ 高野豆腐おろし煮 煮野菜(人参 玉ねぎ じゃがいも) 野菜スープ(人参)	軟飯 炒り豆腐(木綿豆腐 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) サラダ(じゃがいも 人参 胡瓜 シーチキン マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)
21	水	おかゆ 煮魚 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 ミートボール煮(豚ひき肉 パン粉) 和え物(春雨 胡瓜 人参 マヨドレ) 味噌汁(わかめ 人参 玉ねぎ)
22	木	おかゆ 煮豆腐 煮野菜(南瓜 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 南瓜のそぼろあんかけ (南瓜 豚ひき肉 玉ねぎ 人参) スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)
23	金	おかゆ 鶏ささみあんかけ(鶏ささみ) 煮野菜(人参 玉ねぎ) さつまいもマッシュ 野菜スープ(玉ねぎ)	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) ひじきの煮物(ひじき 人参 さつまいも 玉ねぎ) 味噌汁(大根 人参 玉ねぎ)
24	土	おかゆ 高野豆腐おろし煮 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 魚の磯焼(カラスカレイ) サラダ(マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ) スープ(人参 玉ねぎ レタス)
26	月	おかゆ 煮魚 煮野菜(人参 大根) さつまいもマッシュ 野菜スープ(人参 大根)	軟飯 ミートボール煮(豚ひき肉 パン粉) ひじきの煮物(ひじき 人参 さつまいも 玉ねぎ) 味噌汁(大根 人参 玉ねぎ)
27	火	おかゆ 煮豆腐 煮野菜(人参 じゃがいも 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 ハンバーグ(鶏ひき肉 パン粉) サラダ(マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(じゃがいも 人参 玉ねぎ)
28	水	おかゆ 鶏ささみのあんかけ(鶏ささみ) 煮野菜(じゃがいも 玉ねぎ 人参) 野菜スープ(人参)	軟飯 豆腐のケチャップあんかけ(木綿豆腐) じゃがいも煮(じゃがいも 玉ねぎ 豚ひき肉 人参) 味噌汁(絹豆腐 人参 玉ねぎ)
29	木	おかゆ 高野豆腐おろし煮 煮野菜(南瓜 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 魚のマヨドレ焼き(カラスカレイ マヨドレ) 納豆和え(納豆 もやし 小松菜 人参) 味噌汁(南瓜 人参 玉ねぎ)
30	金	おかゆ 煮豆腐 煮野菜(人参 玉ねぎ) さつまいもマッシュ 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 つくね焼き(鶏ひき肉 パン粉 味噌) 豆腐チャンプル(木綿豆腐 もやし シーチキン 人参) スープ(人参 玉ねぎ 冬瓜)
31	土	おかゆ 煮魚 煮野菜(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参)	軟飯 煮魚 スパゲッティ煮(スパゲッティ 人参 シーチキン) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩)

