



8月の離乳食献立表（初期～中期）



実施日	初期（5～6ヶ月）				中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名	
1 火	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。豆腐 人参 出し汁。 玉ねぎ プロッコリー 育児用ミルク。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁	調乳 ☆かわりあべかわの ミルク煮	米。豚ひき肉 ひじき缶 玉葱 プロッコリー 豆腐 だし汁 醤油 片栗粉。豆腐 小松菜 玉葱 人参 だし汁 醤油。 /マカロニ きな粉 砂糖 育児用ミルク	
2 水	すりつぶしがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜のくたくた煮	米。かぼちゃ 育児用ミルク。 白菜 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆とろとろ豆腐の フルーツ和え	米。豚肉 三度豆 人参 だし汁 醤油 砂糖。 かぼちゃ 白菜 人参 玉葱 だし汁 みそ。 /豆腐 パナナ りんご 育児用ミルク。	
3 木	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 ほうれん草 出し汁。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ マッシュポテト ほうれん草スープ デザート（キウイ）	調乳 ミニゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。 じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 育児用ミルク。 豆腐 ほうれん草 人参 醤油 だし汁。 キウイフルーツ 	
4 金	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 大根 出し汁。キャベツ 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆とろとろ みたらし風	米。白身魚 キャベツ だし汁 醤油 砂糖 代替) 豚肉。大根 人参 玉葱 だし汁 みそ。 /絹ごし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉	
5 土	スパゲティの くたくた煮 野菜のミルク煮	スパゲティ 玉ねぎ 出し汁。玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	煮込みスパゲッティ 野菜スープ	調乳 やわらかおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ だし汁 醤油 砂糖。玉葱 人参 だし汁 醤油。 /じゃが芋	
7 月	すりつぶしがゆ じゃが芋のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。じゃが芋 育児用ミルク。 人参 きゅうり 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 春雨煮 冬瓜のスープ 焼きのり	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米。春雨 人参 きゅうり じゃが芋 砂糖 醤油 だし汁。冬瓜 鶏肉 人参 醤油 だし汁。 焼きのり /育児用ミルク ゼリーの素。	
8 火	パンがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 白身魚 人参 出し汁。 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 出し汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 白身魚のトマトソース煮 豚肉と野菜の煮物	調乳 ☆やわらかきなこ寒天 せんべい	食パン 育児用ミルク。白身魚 小麦粉 じゃが芋 玉葱 人参 トマトピューレ トマトケチャップ プロッコリー だし汁 代替) 豚肉。 豚肉 玉葱 キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ピーマン だし汁。 / 粉寒天 砂糖 きな粉。	
9 水	すりつぶしがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜のくたくた煮	米。かぼちゃ 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ きゅうり 出し汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 夏野菜の煮物 煮びたし ヨーグルト	調乳 くだもの(すいか) せんべい	米。豚肉 なす コーン かぼちゃ 玉葱 人参 砂糖 醤油 だし汁。キャベツ きゅうり 人参 砂糖 醤油 だし汁。 ヨーグルト(プレーン) (すいか)	
10 木	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。大根 鮭缶 出し汁。 白菜 人参 大根 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 野菜と高野の卵黄とし すまし汁 デザート(バナナ)	調乳 ゼリー せんべい	米。卵黄 豚ひき肉 白菜 人参 高野豆腐 三度豆 だし汁 砂糖 醤油 代替) 豚肉。 大根 人参 ゆば しめじ 醤油 だし汁。バナナ	
12 土	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし すりおろしりんご	米。大根 人参 玉ねぎ 出し汁。りんご。	調乳	調乳 せんべい	わかめかゆ 豚汁 くだもの(りんご)	調乳 ゼリー せんべい	米 わかめ。豚肉 大根 人参 しめじ 玉葱 だし汁 みそ。りんご	
14 月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。人参 玉ねぎ 出し汁。 かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ かぼちゃの旨煮 みそ汁	調乳 ☆高野豆腐のミルク煮 せんべい	米。鶏肉 かぼちゃ 人参 三度豆 だし汁 砂糖 醤油 代替) 豚肉。チンゲンサイ 人参 玉葱 わかめ みそ だし汁。 /高野豆腐 育児用ミルク。	
15 火	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 出し汁。 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ 出し汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 麻婆豆腐 すまし汁	調乳 ☆さつまいもの ミルク煮	米。豆腐 牛ひき肉 玉葱 人参 みそ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 代替) じゃが芋。豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 醤油 だし汁。/さつま芋 育児用ミルク。	
16 水	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。白身魚 きゅうり 出し汁。玉ねぎ 人参 きゅうり 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 卵黄汁	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。白身魚 きゅうり みそ だし汁。 卵黄 豆腐 玉葱 だし汁 醤油 代替) 豚肉。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
17 木	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	コッペパン 育児用ミルク。 玉ねぎ ほうれん草 出し汁。 かぼちゃ 人参 出し汁。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ かぼちゃと野菜の卵黄とし 野菜スープ デザート(メロン)	調乳 ☆とろとろ わらび餅風	コッペパン 育児用ミルク。かぼちゃ ほうれん草 玉葱 卵黄 育児用ミルク 粉チーズ 代替) 豚肉 豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ だし汁 醤油。 アムスメロン /わらび粉 きな粉 砂糖 育児用ミルク。	
18 金	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。鮭缶 キャベツ 玉ねぎ 出し汁。人参 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	調乳 パンがゆ	米。鶏肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 醤油 だし汁 代替) 豚肉。キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 醤油 だし汁。 /ロールパン 育児用ミルク。	
19 土	うどんのくたくた煮 豆腐すり流し	うどん キャベツ 玉ねぎ 出し汁。豆腐 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん 豆腐のスープ	調乳 さつま芋のミルク煮 せんべい	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 だし汁 醤油。 豆腐 人参 小松菜 だし汁 醤油。 /さつま芋 育児用ミルク。	
21 月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃが芋 グリンピース 出し汁。玉ねぎ 人参 きゅうり 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 春雨煮 フレッシュゼリー	調乳 すいか せんべい	米。豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 醤油 だし汁。 ひじき缶 春雨 きゅうり 人参 砂糖 醤油 だし汁。 /すいか	
22 火	パンがゆ スパゲティのくたくた煮 豆腐すり流し	食パン 育児用ミルク。 スパゲッティ キャベツ 玉ねぎ 出し汁。豆腐 ほうれん草 人参 出し汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 煮込みスパゲッティ 野菜スープ デザート(キウイ)	調乳 ☆やわらかじゃが丸 せんべい	食パン 育児用ミルク。スパゲッティ なす 牛ひき肉 人参 玉葱 しめじ ピーマン トマトケチャップ 粉チーズ だし汁 代替) 豚ひき肉。豚肉 玉葱 キャベツ 人参 豆腐 ほうれん草 だし汁 醤油。キウイフルーツ /じゃが芋 片栗粉 きざみやきのり 育児用ミルク。	
23 水	すりつぶしがゆ 魚のすり流し さつま芋のマッシュ	米。赤魚 大根 出し汁。 さつまいも 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米。赤魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉 さつまいも 大根 玉葱 人参 みそ だし汁。 /育児用ミルク ゼリーの素。	
24 木	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 出し汁。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 豆腐のケチャップ煮 じゃが芋のスープ	調乳 りんご せんべい	ロールパン 育児用ミルク。豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 トマトケチャップ 醤油。 代替) じゃが芋。じゃが芋 レタス 人参 醤油 だし汁。 /りんご	
25 金	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。豆腐 人参 出し汁。 人参 グリンピース じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 冬瓜の煮物 卵黄汁	調乳 ☆やわらか ヨーグルトケーキ	米。冬瓜 人参 グリンピース 醤油 砂糖 だし汁。 卵黄 豆腐 人参 チンゲンサイ だし汁 醤油 代替) 豚肉。 /ホットケーキミックス ヨーグルト 育児用ミルク。	
26 土	人参すりつぶしがゆ 豆腐すり流し りんごすりおろし	米 人参。 豆腐 人参 玉ねぎ。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁 くだもの(りんご)	調乳 ゼリー せんべい	米 人参。豆腐 チンゲンサイ 人参 玉葱 みそ だし汁。 りんご	
28 月	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のミルク煮	米。豆腐 人参 出し汁。 ほうれん草 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ なすのそぼろ煮 みそ汁	調乳 ☆やわらか お好み焼き	米。豚ひき肉 なす 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 だし汁 みそ。 /豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 育児用ミルク。	
29 火	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米。白身魚 人参 出し汁。 そうめん 大根 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚 そうめんのすまし汁(ゆば)	調乳 ☆やわらか 米粉蒸しパン	米。白身魚 人参 大根 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。そうめん ゆば 人参 玉葱 醤油 だし汁。 /米粉 砂糖 豆乳。	
30 水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。プロッコリー 大根 出し汁。人参 白菜 玉ねぎ 出し汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚肉と野菜の味噌煮 すまし汁	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	米。豚肉 プロッコリー 人参 みそ だし汁。 大根 人参 玉葱 白菜 醤油 だし汁。 /バナナ 	
31 木	パンがゆ 野菜の煮つぶし かぼちゃのミルク煮	ロールパン 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ 出し汁。 かぼちゃ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ 野菜のトマト煮 ビーフンスープ	調乳 さつま芋のミルク煮 せんべい	ロールパン 育児用ミルク。なす ピーマン 赤パプリカ 玉葱 スッキーニ 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) カット トマトケチャップ だし汁。ビーフン 豚肉 人参 玉葱 しめじ わかめ 醤油 だし汁。 /さつま芋 育児用ミルク。	

☆印は手作りおやつです。