

# 8月離乳食献立表



<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って煮汁を十分に含ませます。

→

初期： 柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのばす。

中期： { 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのばす。  
柔らかく煮たものを手づかみが出来る大きさと与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

| 八尾市こども若者部こども施設運営課 |                                         |                                                |                                        |                                         |                                                |                                        |                                             |
|-------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
|                   | 初期                                      |                                                |                                        | 中期・後期                                   |                                                |                                        | 補食                                          |
| 1<br>(金)          | おかゆ                                     | 魚のあんかけ<br>白身魚<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | りんご煮<br>りんご                            | おかゆ                                     | 魚のあんかけ<br>白身魚<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | りんご煮<br>りんご                            | あべ川寒天<br>粉寒天、きな粉                            |
| 2<br>(土)          | おじや<br>おかゆ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん      | ペースト煮<br>高野豆腐                                  |                                        | おじや<br>おかゆ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん      | きざみ煮<br>高野豆腐                                   |                                        | アンパンマンのベビーせんべい                              |
| 4<br>(月)          | おかゆ                                     | じゃこ入りマッシュ<br>じゃこ<br>じゃが芋                       | ベトベト煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | おかゆ                                     | じゃこのおやき<br>じゃこ<br>じゃが芋<br>かたくり粉<br>油           | やわらか煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | ★豆腐スコーン<br>豆腐、小麦粉<br>牛乳、バター<br>いちごジャム       |
| 5<br>(火)          | つぶしそうめん<br>そうめん<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん | 魚ペースト<br>白身魚                                   |                                        | 煮込みそうめん<br>そうめん<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん | 魚のほぐし煮<br>白身魚                                  |                                        | ぞうすい<br>ごはん、にんじん<br>きゃべつ                    |
| 6<br>(水)          | おかゆ                                     | 豆腐と野菜煮<br>豆腐<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           | かぼちゃのマッシュ<br>かぼちゃ                      | おかゆ                                     | 豆腐と野菜煮<br>豆腐<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           | かぼちゃの角煮<br>かぼちゃ                        | わらび餅のシロップかけ<br>わらび粉                         |
| 7<br>(木)          | おかゆ                                     | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>はくさい<br>たまねぎ                 | にんじんペースト<br>にんじん                       | おかゆ                                     | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>はくさい<br>たまねぎ                 | にんじんグラッセ<br>にんじん<br>油                  | ふラスク<br>ふ、バター                               |
| 8<br>(金)          | おかゆ                                     | ペースト煮<br>高野豆腐                                  | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | おかゆ                                     | きざみ煮<br>高野豆腐                                   | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | かぼちゃプリン風<br>かぼちゃ、粉寒天                        |
| 9<br>(土)          | ポテトがゆ<br>おかゆ<br>じゃが芋                    | 魚と野菜煮<br>白身魚<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           |                                        | ポテトがゆ<br>おかゆ<br>じゃが芋                    | 魚と野菜煮<br>白身魚<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           |                                        | ★マカロニあべ川<br>ツイストマカロニ<br>きな粉                 |
| 12<br>(火)         | おかゆ                                     | ちりめん煮<br>じゃこ<br>ふ                              | ベトベト煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | おかゆ                                     | ちりめん煮<br>じゃこ<br>ふ                              | やわらか煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | むしパン<br>小麦粉、バター<br>牛乳                       |
| 13<br>(水)         | つぶしそうめん<br>そうめん<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん | 魚のすり流し<br>白身魚<br>かたくり粉                         |                                        | 煮込みそうめん<br>そうめん<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん | 魚のソテー<br>白身魚<br>油                              |                                        | じゃがバター<br>じゃが芋、バター                          |
| 14<br>(木)         | おかゆ                                     | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉       | じゃが芋のマッシュ<br>じゃが芋                      | おかゆ                                     | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉       | じゃが芋の角煮<br>じゃが芋                        | ★にんじんとりんごのゼリー<br>ゼリー<br>にんじんジュース<br>りんごジュース |
| 15<br>(金)         | つぶしそうめん<br>そうめん<br>たまねぎ<br>にんじん         | ペースト煮<br>高野豆腐                                  |                                        | 煮込みそうめん<br>そうめん<br>たまねぎ<br>にんじん         | きざみ煮<br>高野豆腐                                   |                                        | 上新粉クッキー<br>上新粉、小麦粉<br>レーズン、油                |

|           | 初期                                      |                                                  |                                        | 中期・後期                                   |                                                  |                                        | 補食                                 |
|-----------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| 16<br>(土) | 魚がゆ<br>おかゆ<br>白身魚                       |                                                  | とろとろ煮<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉         | 魚がゆ<br>おかゆ<br>白身魚                       |                                                  | とろとろ煮<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉         | アンパンマンのベビーせんべい                     |
| 18<br>(月) | おかゆ                                     | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>チンゲン菜<br>たまねぎ                  | にんじんペースト<br>にんじん                       | おかゆ                                     | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>チンゲン菜<br>たまねぎ                  | にんじんグラッセ<br>にんじん<br>油                  | ★わらびもち<br>わらび粉、きな粉                 |
| 19<br>(火) | おかゆ                                     | 魚ペースト<br>白身魚                                     | ベトベト煮<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん          | おかゆ                                     | 呉汁<br>ゆで大豆<br>かたくり粉                              | やわらか煮<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん          | スティックポテト<br>じゃが芋、油                 |
| 20<br>(水) | おかゆ                                     | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | かぼちゃのマッシュ<br>かぼちゃ                      | おかゆ                                     | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | かぼちゃの角煮<br>かぼちゃ                        | ヨーグルト和え<br>ヨーグルト、レーズン              |
| 21<br>(木) | つぶしそうめん<br>そうめん<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん |                                                  | 豆腐ペースト<br>豆腐                           | 煮込みそうめん<br>そうめん<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん |                                                  | 煮奴<br>豆腐                               | そうすい<br>ごはん、にんじん<br>こまつ菜           |
| 22<br>(金) | おかゆ                                     | 魚のすり流し<br>白身魚<br>かたくり粉                           | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | おかゆ                                     | 魚のソテー<br>白身魚<br>油                                | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | おやき<br>じゃが芋、たまねぎ<br>にんじん、かたくり粉、油   |
| 23<br>(土) | あけぼのがゆ<br>おかゆ<br>にんじん                   |                                                  | 豆腐と野菜煮<br>豆腐<br>きゃべつ<br>たまねぎ           | あけぼのがゆ<br>おかゆ<br>にんじん                   |                                                  | 豆腐と野菜煮<br>豆腐<br>きゃべつ<br>たまねぎ           | にゅうめん<br>そうめん、きゃべつ                 |
| 25<br>(月) | おかゆ                                     | ちりめん煮<br>じゃこ<br>ふ                                | ベトベト煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | おかゆ                                     | ちりめん煮<br>じゃこ<br>ふ                                | やわらか煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | かぼちゃの茶巾<br>かぼちゃ、レーズン               |
| 26<br>(火) | おかゆ                                     | 魚ペースト<br>白身魚                                     | つぶし煮<br>じゃが芋<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん   | おかゆ                                     | 魚のほぐし煮<br>白身魚                                    | サイコロ煮<br>じゃが芋<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん  | かたくり粉のきな粉かけ<br>かたくり粉、きな粉           |
| 27<br>(水) | おかゆ                                     | 豆腐のあんかけ<br>豆腐<br>チンゲン菜<br>たまねぎ<br>かたくり粉          | にんじんペースト<br>にんじん                       | おかゆ                                     | 豆腐のあんかけ<br>豆腐<br>チンゲン菜<br>たまねぎ<br>かたくり粉          | にんじんグラッセ<br>にんじん<br>油                  | チーズビスケット<br>小麦粉、ビビピチーズ<br>バター、牛乳、油 |
| 28<br>(木) | おかゆ                                     | 魚と野菜煮<br>白身魚<br>チンゲン菜<br>たまねぎ<br>にんじん            | かぼちゃのマッシュ<br>かぼちゃ                      | おかゆ                                     | 魚と野菜煮<br>白身魚<br>チンゲン菜<br>たまねぎ<br>にんじん            | かぼちゃの角煮<br>かぼちゃ                        | 手作りウインナー<br>豚ミンチ、みそ                |
| 29<br>(金) | おかゆ                                     | ペースト煮<br>高野豆腐                                    | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | おかゆ                                     | きざみ煮<br>高野豆腐                                     | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | 牛乳寒天<br>牛乳、粉寒天                     |
| 30<br>(土) | しらすがゆ<br>おかゆ<br>じゃこ                     |                                                  | ベトベト煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | しらすがゆ<br>おかゆ<br>じゃこ                     |                                                  | やわらか煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん          | じゃが芋の煮ころがし<br>じゃが芋                 |

