



2023年8月 離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (火)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ミンチ・焼豆腐	玉ねぎ・人参・白菜・バナナ	バナナ
2 (水)	白がゆ 鮭のあんかけ	米・片栗粉	鮭	玉ネギ・人参・大根 チンゲン菜	ビスケット
3 (木)	白がゆ ポトフ	米・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・キャベツ ブロッコリー・パプリカ・みかん	みかん缶
4 (金)	白がゆ 白菜とツナの煮もの	米・さつま芋	ツナ缶	白菜・人参・玉ネギ	桃ゼリー
5 (土)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ささみ	大根・人参・玉ネギ 小松菜	マンナ
7 (月)	白がゆ 八宝菜	米・じゃが芋・片栗粉	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	お米スナック
8 (火)	白がゆ 鶏団子のトマト煮	米	鶏ミンチ	人参・玉ネギ・トマト・なす 南瓜	豆乳クッキー
9 (水)	しらすがゆ にゅうめん	米・そうめん	しらす	玉ネギ・人参・ほうれん草	野菜ゼリー
10 (木)	白がゆ 蒸し鶏とひじき煮付	米・じゃが芋	鶏ささみ	ひじき・人参・玉ネギ	南瓜ポーロ
12 (土)	白がゆ ちゃんぽんめん	米・中華めん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・キャベツ チンゲン菜	ハイハイン
14 (月)	芋がゆ 豆乳スープ	米・さつま芋	豆乳・鶏ミンチ	人参・玉ネギ・チンゲン菜	ミレービスケット
15 (火)	白がゆ うどんのナポリタン風	米・うどん	鶏ミンチ・ツナ缶	人参・玉ネギ・トマト ほうれん草・バナナ	バナナ
16 (水)	ひじき入りがゆ 野菜スープ	米・じゃが芋	豆腐	人参・玉ネギ・チンゲン菜 ブロッコリー	ぶどうゼリー
17 (木)	白がゆ 小松菜と豆腐の煮もの	米・さつま芋	鶏ささみ・豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	ふかし芋
18 (金)	白がゆ 南瓜サラダ	米	ツナ缶・豆腐	南瓜・玉ネギ・人参 ほうれん草・すいか	すいか
19 (土)	白がゆ 豆腐の中華煮	米・片栗粉	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	アンパンマン せんべい
21 (月)	白がゆ さつま芋のそぼろ煮	米・さつま芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ひじき なす	乳ポーロ
22 (火)	白がゆ 赤魚のあんかけ	米・片栗粉	赤魚	玉ネギ・人参・パプリカ 大根	紫芋せんべい
23 (水)	白がゆ 千切大根の煮付	米	高野豆腐	千切大根・人参・玉ネギ・里芋 小松菜	動物ビスケット
24 (木)	白がゆ 冬瓜スープ	米・パン	鶏ささみ・豆腐	冬瓜・人参・玉ネギ・里芋	パン
25 (金)	白がゆ ひじきうどん	米・うどん	しらす	ひじき・人参・玉ネギ 白菜	りんごゼリー
26 (土)	白がゆ けんちん煮	米・さつま芋	豆腐・鶏ミンチ	里芋・人参・玉ネギ・大根	ふかし芋
28 (月)	しらす じゃが芋のそぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ・しらす	人参・玉ネギ・小松菜	アンパンマン せんべい
29 (火)	白がゆ 大豆のトマト煮	米・じゃが芋	大豆・鶏ミンチ	人参・玉ネギ・トマト	ビスコ
30 (水)	白がゆ 白身魚のソテー	米・片栗粉	白身魚	人参・玉ネギ・ブロッコリー 大根	みかんゼリー
31 (木)	白がゆ 高野豆腐の煮付	米・さつま芋	高野豆腐・鶏ミンチ	人参・玉ネギ・小松菜	ハイハイン

