

令和5年 8月度離乳食献立表

日 ／ 曜	5～6ヶ月頃 なめらかにすりつぶした状態	7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ	9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
1 火 29	つぶし粥 野菜のマッシュ (かぼちゃ 人参 玉葱)	やわらか粥 とろとろシチュー (鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参) つぶし果物 (季節の果物)	お粥 シチュー (鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参) つぶし果物 (季節の果物)
2 水 30	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 玉葱)	やわらか粥 豆腐ステーキととろとろ野菜あん (豆腐 人参 わかめ) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	お粥 豆腐ステーキ野菜あん (豆腐 人参 わかめ) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)
3 17 木 31	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (人参 かぼちゃ ほうれん草)	やわらか粥 鶏肉と野菜のとろとろ煮 (鶏肉 じゃが芋 人参) スープ (かぼちゃ 玉ねぎ)	お粥 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 じゃが芋 人参) スープ (かぼちゃ 玉ねぎ)
4 18 金 25	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (こまつな キャベツ 玉ねぎ)	やわらか粥 豚肉と野菜のやわらか煮 (豚肉 こまつな 人参 キャベツ) 味噌汁 (わかめ)	お粥 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 こまつな 人参 キャベツ) 味噌汁 (わかめ)
5 土 19	そうめん粥 (そうめん たまねぎ 人参)	やわらかパン粥 (食パン ツナ缶 玉葱 人参) つぶし果物 (バナナ)	やわらかパン粥 (食パン ツナ缶 玉葱 人参) 刻み果物 (バナナ)
7 21 月 28	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 玉葱)	やわらか粥 豆腐ステーキととろとろツナあん (豆腐 キャベツ ツナ缶) スープ (小松菜 じゃがいも)	やわらか粥 豆腐ステーキツナあん (豆腐 キャベツ ツナ缶) スープ (小松菜 じゃがいも)
8 火 22	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	やわらか粥 鶏肉と野菜のとろとろ煮 (鶏肉 わかめ 人参) スープ (キャベツ えのき)	お粥 鶏肉と野菜のくず煮 (鶏肉 わかめ 人参) スープ (キャベツ えのき)
9 水 23	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 玉葱)	やわらか粥 豆腐のとろとろきのこあんかけ (豆腐 キャベツ えのきだけ) 味噌汁 (わかめ もやし)	やわらか粥 豆腐のきのこあんかけ (豆腐 キャベツ えのきだけ) 味噌汁 (わかめ もやし)
10 木 24	そうめん粥 と野菜のつぶし煮 (そうめん たまねぎ 人参)	くたくたにゅうめん (そうめん ツナ缶 たまねぎ 人参) つぶし果物 (バナナ)	にゅうめん (そうめん ツナ缶 たまねぎ 人参) 刻み果物 (バナナ)
12 土 26	そうめん粥 (そうめん たまねぎ 人参)	やわらかパン粥 (食パン ツナ缶 玉葱 人参) つぶし果物 (バナナ)	やわらかパン粥 (食パン ツナ缶 玉葱 人参) 刻み果物 (バナナ)
14 月	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも 人参 玉葱)	やわらか粥 とろとろツナシチュー (ツナ缶 じゃがいも 玉葱 人参) つぶし果物 (バナナ)	お粥 とろとろツナシチュー (ツナ缶 じゃがいも 玉葱 人参) つぶし果物 (バナナ)
15 火	そうめん粥 (そうめん たまねぎ 人参)	やわらかパン粥 (食パン ツナ缶 玉葱 人参) つぶし果物 (バナナ)	やわらかパン粥 (食パン ツナ缶 玉葱 人参) 刻み果物 (バナナ)
16 水	うどんと野菜のつぶし煮 (うどん たまねぎ 人参)	くたくた煮込みうどん (うどん ツナ缶 たまねぎ 人参) つぶし果物 (バナナ)	煮込みうどん (うどん ツナ缶 たまねぎ 人参) 刻み果物 (バナナ)
食 育	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (こまつな キャベツ 玉ねぎ)	やわらか粥 豚肉と野菜のひじき煮 (豚肉 こまつな 人参 ひじき) 味噌汁 (じゃがいも)	お粥 豚肉と野菜のひじき煮 (豚肉 こまつな 人参 キャベツ) 味噌汁 (じゃがいも)
誕 生 日	つぶし粥 野菜のマッシュ (キャベツ 人参 玉葱)	やわらか粥 野菜のやわらかそぼろ煮 (豚挽肉 キャベツ 人参) スープ (わかめ 玉葱)	お粥 野菜のそぼろ煮 (豚挽肉 キャベツ 人参) スープ (わかめ 玉葱)