



令和4年 むつみ保育園

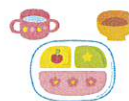
日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月)	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ クリームチーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物
2日(火)	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 干切イリチー ジャが芋のみそ汁 果物	牛乳 オレンジフレンチ トースト	白身魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 ジャが芋 パン バター	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物
3日(水)	三色丼 ブロッコリーのごまドレ和え 豚汁 果物	牛乳 大学芋	鶏ミンチ 卵 牛乳 ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ゴマドレッシング さつま芋 ごま	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 ねぎ 果物
4日(木)	お弁当会	アイスクリーム 星たべよ		アイスクリーム 星たべよ	
5日(金)	玄米ご飯 魚のパン粉焼き きゅうりのごま和え ゴーヤチャンブルー かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 ココアショートブレッド	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター ココア	パセリ きゅうり にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物
6日(土)	ガパオライス 青菜のごま和え 和風ビーフンスープ フルーツゼリー	牛乳 紅まぐずもち	豚ミンチ 豚肉 牛乳 きなこ	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン 芋くず 紅芋粉	玉ねぎ ピーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ 果物
8日(月)	黒米ご飯 魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え 肉じゃが もずくのすまし汁 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチー	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ 果物 キャベツ なら
9日(火)	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ 果物	牛乳 枝豆と塩昆布の おにぎり	ささみ 卵 わかめ チーズ フィッシュソーセージ 牛乳 塩昆布 枝豆	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま 冷やし中華スープ	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤ 果物
10日(水)	じゅーしいご飯 鮭の塩焼き 青菜のお浸し 大根サラダ ゆし豆腐 果物	沖縄ぜんざい ぼたぼた焼き	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ ツナ ゆし豆腐	米 砂糖 金時豆 黒糖 ぼたぼた焼き(星たべよ)	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ ほうれん草 大根 きゅうり 果物
11日(木)	山の日(公休日)				
12日(金)	お弁当会	牛乳 青菜ツナおにぎり	ツナ 牛乳	米 ごま ごま油	大根の葉
13日(土)	ピピン丼 春雨サラダ 和風スープ 果物	牛乳 ポテトフライ	豚肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳 青さのり	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 フレンチポテト 油	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ コーン 大根の葉 果物
15日(月)	もずく丼 青菜の納豆和え イナムル汁 果物	牛乳 サーターアランダギー	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 豚肉 カステラかまぼこ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 こんにやく ケーキミックス	パプリカ ピーマン 生姜 小松菜 人参 大根 ねぎ 椎茸 果物
16日(火)	はんだまご飯 鶏肉のさっぱり煮 コールスロー ケーブリチー へちまのみそ汁 果物	牛乳 お麩のラスク	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ きなこ	米 砂糖 マヨネーズ 油 こんにやく おつゆ麩	ハンダマ 生姜 にんにく コーン キャベツ 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物
17日(水)	ポークカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 季節のフルーツ(桃)	牛乳 豆腐スコーン	豚肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 バター じゃが芋 カレールー がらスープ ケーキミックス チョコチップ(レーズン)	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物
18日(木)	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	沖縄そば 油 ねぎ さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油 そばだし	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
19日(金)	スパゲティミートソース チーズ入り野菜サラダ かぶのスープ 果物	牛乳 いなりずし	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 牛乳 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 米 ごま がらスープ	玉ねぎ セロリ にんにく ピーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン 果物 ほうれん草
20日(土)	ホイコーロー丼 ナムル もずくスープ 果物	野菜と果物ゼリー ソフトサラダ	豚肉 みそ ちくわ もずく	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ソフトサラダ ゼリー	キャベツ 人参 ピーマン なら もやし きゅうり パプリカ えのき にんにく ねぎ 果物
22日(月)	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 人参クラッカー	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物
23日(火)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ゴマじゃが ゴーヤ入り豆腐チャンブルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ごま ケーキミックス バター 小豆	パセリ キャベツ 人参 なら ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ 果物 南瓜
24日(水)	あわご飯 さばのラビコットソースかけ ごぼうサラダ 具たさんカレースープ 果物	牛乳 きなこクッキー	さば ツナ ひじき 大豆 牛乳 きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ カレールー バター がらスープ ケーキミック ス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 果物
25日(木)	お弁当会	牛乳 ホットドッグ	ポークウインナー(ウインナース ライス) 牛乳	パン マヨネーズ カレー粉	キャベツ
26日(金)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ コロック ブロッコリーのごま和え ミネストローネ 果物	ジョア お誕生日ケーキ	ツナ 枝豆 合挽きミンチ 卵 さ さみ ひじき ウインナー ジョア	米 バター カレー粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ がらスープ	玉ねぎ パプリカ ピーマン コーン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 果物
27日(土)	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 杏仁フルーツ	牛乳 ツナ入りじゅーしい	豚肉 のり 豆腐 みそ ツナ ひ じき 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ 杏仁デ ザート	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン 椎茸 レーズン ちんげん菜 ねぎ 果物
29日(月)	あわご飯 焼肉 スパゲティサラダ パンプキンスープ 果物	牛乳 さつま芋の 塩バター焼き	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油サラ マヨネーズ 砂糖 焼肉たれ さつま芋 バター ココア がらスープ パンプキ ンスープ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物
30日(火)	あわご飯 スパニッシュオムレツ からし菜チャンブルー なすのみそ汁 果物	牛乳 おからマドレーヌ	卵 牛乳 ハム 枝豆 チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ おから 牛乳	米 もちきび ジャが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	トマト 人参 からし菜 なす レーズン 大根の葉 キャベツ 果物
31日(水)	黒米ご飯 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 青さのり 卵 厚揚げ みそ 豆乳 ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ジャが芋 バター ケーキミックス マヨネーズ	人参 玉ねぎ なら にんにく 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





8月の離乳食献立表



令和4年 むつみ保育園

月齢	初期 6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	月齢	初期 6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜のやわらか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	17	10倍粥 キャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物
月	(主な材料)米 ささみ ほうれん草 さつま芋 人参 豆腐 果物			水	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物		
2	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	18	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 じゃが芋 人参 玉ねぎ 果物			木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物		
3	10倍粥 ブロッコリー人参ペースト すまし汁	二色丼 人参・ブロッコリーつぶし煮 大根のすまし汁 果物	二色丼 人参・ブロッコリー柔らか煮 大根のすまし汁 果物	19	10倍粥 人参・玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 トマトと玉ねぎのつぶし煮 アーサのスープ 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 トマトと玉ねぎの柔らか煮 アーサのスープ 果物
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 果物			金	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 トマト 玉ねぎ あおさ 果物		
4	お弁当会			20	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	野菜丼 南瓜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物
木	(主な材料)米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物			土	(主な材料)米 鶏ミンチ オクラ キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ きゅうり 果物		
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭の玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 人参すまし汁 果物	全粥 鮭の玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 トマトときゅうりの柔らか煮 レタスのすまし汁 果物
金	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 南瓜 人参 果物			月	(主な材料)米 豆腐 小松菜 トマト きゅうり レタス 果物		
6	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	23	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみブロッコリーつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物
土	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ 果物			火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物		
8	10倍粥 じゃが芋玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 もずくすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 もずくすまし汁 果物	24	10倍粥 青菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚のクリーム煮 青菜の人参のつぶし煮 トマトすまし汁 果物	全粥 魚のクリーム煮 青菜の人参の柔らか煮 トマトすまし汁 果物
月	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ もずく 果物			水	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草 人参 トマト 果物		
9	10倍粥 冬瓜ののり煮 すまし汁	7倍粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ささみのトマト煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	25	お弁当会		
火	(主な材料)米 ささみ トマト きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 果物			木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 じゃが芋 果物		
10	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 鮭と大根の柔らか煮 青菜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物	26	10倍粥 ブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とひじきのつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきの柔らか煮 ブロッコリーの柔らか煮 人参のすまし汁 果物
水	(主な材料)米 鮭 大根 ほうれん草 人参 ゆし豆腐 果物			金	(主な材料)米 白身魚 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物		
11	山の日(公休日)			27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラのつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物
木	(主な材料)米 豆腐 オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物			土	(主な材料)米 豆腐 オクラ さつま芋 チンゲン菜 果物		
12	お弁当会			29	10倍粥 キャベツ人参ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとじゃが芋のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 南瓜スープ 果物	全粥 ツナとじゃが芋の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 南瓜スープ 果物
金	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物			月	(主な材料)米 ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 南瓜 玉ねぎ 豆乳 果物		
13	10倍粥 南瓜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 青菜と人参のつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 青菜と人参の柔らか煮 なすのすまし汁 果物
土	(主な材料)米 ささみ 人参 南瓜 小松菜 玉ねぎ 果物			火	(主な材料)米 南瓜 鶏ミンチ 小松菜 人参 なす 果物		
15	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜そぼろ丼 玉ねぎと納豆の柔らか煮 わかめのみそ汁 果物	31	10倍粥 冬瓜ののり煮 すまし汁	7倍粥 ささみのオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物	全粥 ささみのオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物
月	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 玉ねぎ 納豆 わかめ 果物			水	(主な材料)米 ささみ オクラ 人参 玉ねぎ 冬瓜 果物		
16	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物				
火	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物						

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間と与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。