

平成30年 8月分 9～11ヵ月（パクパク期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	チキンナゲット風 わかめのソテー みそ汁（豆腐）	五倍粥～ 軟飯	小魚あられ	ヨーグルト	・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・わかめ
2	木	鶏肉のトマト煮込み マカロニきな粉 みそ汁（たまねぎ）	五倍粥～ 軟飯	ハイハイ	小魚とひじき のおこめせん	・おかゆ ・マカロニ	・鶏肉 ・きなこ	・キャベツ・人参 ・たまねぎ
3	金	炒り鶏 キャベツとほうれん草のお浸し みそ汁（じゃが芋）	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	ヨーグルト	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ
4	土	そうめん パナナ じゃがいもの金平	そうめん	チーズ スティック	せんべい	・そうめん ・じゃがいも		・人参 ・きゅうり
6	月	鶏肉のオレンジ焼き 野菜炒め みそ汁（じゃが芋・玉葱）	五倍粥～ 軟飯	たまごぼうろ	ハイハイ	・おかゆ	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・キャベツ ・トマト
7	火	マグロのふんわり煮 田舎煮 みそ汁（わかめ・大根）	五倍粥～ 軟飯	小魚あられ	チーズ スティック	・そうめん ・じゃがいも	・マグロ ・豚肉	・たまねぎ・人参
8	水	グラタン 小松菜の煮びたし オレンジ みそ汁（キャベツ・豆麴）	五倍粥～ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	ヨーグルト	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ ・小松菜
9	木	メンチ風 野菜炒め みそ汁（にら・玉葱）	五倍粥～ 軟飯	チーズ スティック	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも	・豚ひき肉	・ほうれん草・人参 ・しめじ・にら ・キャベツ
10	金	肉じゃが 春雨ソテー みそ汁（豆腐・小松菜）	五倍粥～ 軟飯	ハイハイ	小魚あられ	・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚ひき肉 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・小松菜 ・きゅうり
13	月	そうめん パナナ じゃがいもの金平	そうめん	チーズ スティック	せんべい	・そうめん		・人参 ・きゅうり・パナナ
14	27	ツナとキャベツのうま煮 じゃがいもの金平 みそ汁（わかめ・麴）	五倍粥～ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも ・麴	・ツナ	・たまねぎ・人参 ・わかめ ・キャベツ
14	28	和風マカロニ トマトサラダ パナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ	・ヨーグルト	・きゅうり・たまねぎ ・トマト・人参・パナナ
15	28	高野豆腐の含め煮 キャベツのお浸し みそ汁（ほうれん草・豆腐）	五倍粥～ 軟飯	お野菜 すなっく	チーズ スティック	・おかゆ ・じゃがいも	・豆腐 ・高野豆腐	・キャベツ・人参 ・ほうれん草・人参 ・しめじ・にら
15	29	煮そうめん ツナキャベツ パナナ	そうめん	ハイハイ	せんべい	・そうめん	・ツナ	・もやし・たまねぎ ・キャベツ・パナナ
16	30	八宝菜風 しらす和え みそ汁（豆腐・しめじ）	五倍粥～ 軟飯	小魚あられ	チーズ スティック	・おかゆ	・豚肉 ・しらす ・豆腐	・人参・たまねぎ ・しめじ・えのき ・ほうれん草
16	31	スパゲティナポリタン スープ パナナ	スパゲティ	チーズ スティック	せんべい	・スパゲティ	・豚ひき肉	・人参・たまねぎ ・パナナ
17	31	煮魚 ジャーマンポテト風 みそ汁（ほうれん草・えのき）	五倍粥～ 軟飯	小魚とひじき のおこめせん	お野菜 すなっく	・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚 ・豚ひき肉	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草
25	土	チキンのうま煮 ツナ和え みそ汁（玉ねぎ・麴）	五倍粥～ 軟飯	ハイハイ	ヨーグルト	・おかゆ ・じゃがいも ・麴	・鶏肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参
25	土	煮込みうどん チーズキャベツ パナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん	・チーズ ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・わかめ・キャベツ ・パナナ

※13日(月)～16日(木)はお盆休みの為、土曜日のメニューになります。