



# 2023年8月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会  
ひがみや児童センター

		離乳 中期食	
日	昼食	材料	
1	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 人参 キャベツ 玉葱 かつお昆布だし 小松菜 人参 かつお昆布だし	
2	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 大根 かつお昆布だし 人参 そうめん かつお昆布だし	
3	おかゆ 野菜のしらすあん すまし汁	米 しらす 人参 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 豆腐 ほうれん草 かつお昆布だし	
4	おかゆ 魚と野菜の炒り煮 スープ	米 鰯 玉葱 キャベツ 人参 かつお昆布だし じゃが芋 ブロッコリー かつお昆布だし	
5	おじや スープ	米 人参 玉葱 鰯 かつお昆布だし 大根 キャベツ かつお昆布だし	
7	おかゆ 豆腐のトマト煮 すまし汁	米 豆腐 トマト 玉葱 かつお昆布だし 南瓜 小松菜 かつお昆布だし	
8	おかゆ 魚のおろし煮 すまし汁	米 鰯 大根 人参 玉葱 かつお昆布だし 小松菜 キャベツ かつお昆布だし	
9	おかゆ 魚と野菜の煮物 スープ	米 鰯 南瓜 人参 ブロッコリー かつお昆布だし 玉葱 なす かつお昆布だし	
10	おかゆ 豆腐のあんかけ スープ	米 豆腐 キャベツ 人参 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 人参 わかめ かつお昆布だし	
11	山の日		
12	休園		
14	休園		
15	休園		
16	おかゆ 魚のトロみ煮 すまし汁	米 鰯 人参 小松菜 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし	
17	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 白菜 かつお昆布だし さつま芋 かつお昆布だし	
18	おかゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 すまし汁	米 豆腐 じゃが芋 かつお昆布だし わかめ 玉葱 かつお昆布だし	
19	おじや すまし汁	米 鰯 ほうれん草 人参 かつお昆布だし キャベツ 里芋 かつお昆布だし	
21	おかゆ 高野豆腐のトロみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 人参 キャベツ かつお昆布だし 片栗粉 小松菜 そうめん かつお昆布だし	
22	おかゆ 魚の炒り煮 すまし汁	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし じゃが芋 ブロッコリー かつお昆布だし	
23	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 トマト かつお昆布だし 人参 なす かつお昆布だし	
24	にゅう麺 じゃが芋のしらすあん おかか煮	そうめん わかめ かつお昆布だし じゃが芋 しらす かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ 小松菜 かつお節 かつお昆布だし	
25	おかゆ キャベツとしらすの煮物 スープ	米 キャベツ しらす 小松菜 人参 かつお昆布だし 豆腐 玉葱 かつお昆布だし	
26	おじや スープ	米 人参 玉葱 鰯 かつお昆布だし じゃが芋 キャベツ かつお昆布だし	
28	おかゆ 野菜のしらすあん すまし汁	米 しらす 人参 小松菜 かつお昆布だし 片栗粉 豆腐 わかめ かつお昆布だし	
29	おかゆ 野菜と魚の煮物 スープ	米 鰯 キャベツ 人参 かつお昆布だし 玉葱 トマト かつお昆布だし	
30	おかゆ 高野豆腐のトロみ煮 スープ	米 キャベツ 人参 高野豆腐 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 青梗菜 かつお昆布だし	
31	おかゆ 魚と野菜の煮物 スープ	米 鰯 なす 玉葱 かつお昆布だし トマト じゃが芋 かつお昆布だし	

7月に引き続き、夏野菜が登場しますが、夏が旬のめずらしい野菜、“ゴーヤ”“そうめんかぼちゃ”“とうがん”が登場します。もずくの酢の物やトマトの甘酢漬けといったさっぱりしたメニューもあります。そして今月は、豆腐チャンプルーやサターアUNDERギーなど沖縄料理を取り入れました。暑い季節を食事でも楽しんでみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成