



# 8月 離乳食献立表

一富士フーズサービス科

日	曜日	午前間食	昼食		午後間食
			主食	副食	
1	木	ミルク ウエハース	五目うどん	五目うどん(ささみ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・うどん) ジャガイモ旨煮(ジャガイモ)・ヨーグルト	ミルク カルケット
2	金	ミルク ハイハイ	おかゆ	味噌汁(さつまいも)・鶏と野菜の甘辛いいため(ささみ・たまねぎ・にんじん) ほうれん草煮浸し(ほうれん草)・オレンジ	ミルク カルケット
3	土	ミルク 卵ポーロ	五目粥	五目粥(ささみ・ほうれん草・にんじん・たまねぎ) 味噌汁(白菜)・ヨーグルト	ミルク カルケット
5	月	ミルク オレンジ	おかゆ	味噌汁(たまねぎ)・つくねのチーズ焼き(ささみ・チーズ・パン粉) サツマイモのバター煮(サツマイモ・バター)・オレンジ	ミルク 蒸しパン
6	火	ミルク チーズキャッチ	おかゆ	味噌汁(たまねぎ)・鮭ムニエル(鮭・バター) 白菜のおひたし(白菜・かつお)・チーズキャッチ	ミルク ハイハイ
7	水	ミルク 卵ポーロ	おかゆ	味噌汁(大根)・ハオユ-豆腐(ささみ・豆腐・白菜・にんじん) モヤシのおひたし(もやし・かつお)・バナナ	ミルク ハイハイ
8	木	ミルク ウエハース	おかゆ	味噌汁(白菜)・タラ煮(たら) ブロッコリーおひたし(ブロッコリー・かつお)・チーズキャッチ	ミルク バナナ蒸しパン
9	金	ミルク カルケット	つくね粥	つくね粥(ささみ・たまねぎ・にんじん・パン粉) 味噌汁(ジャガイモ)・すいか	ミルク カルケット
10	土	ミルク ハイハイ	煮込みうどん	煮込みうどん(ささみ・うどん・たまねぎ・にんじん・長ねぎ) 青梗菜おひたし(青梗菜・かつお)・オレンジ	ミルク かぼちゃ煮
13	火	ミルク バナナ	おかゆ	味噌汁(白菜)・ハンバーグ(ささみ・たまねぎ・パン粉) ブロッコリーおひたし(ブロッコリー・かつお)・チーズキャッチ	ミルク オレンジ
14	水	ミルク 卵ポーロ	おかゆ	味噌汁(じゃがいも)・タラ煮(たら・だいこん) ほうれん草煮浸し(ほうれん草)・ヨーグルト	ミルク 野菜ホットケーキ
15	木	ミルク ウエハース	にゅうめん	にゅうめん(そうめん・ささみ・たまねぎ・にんじん・) 白菜おひたし(白菜・かつお)・ヨーグルト	ミルク ハイハイ
16	金	ミルク カルケット	おかゆ	味噌汁(木綿豆腐)・つくね煮(ささみ・たまねぎ・パン粉) ブロッコリーとキャベツのおかか和え(ブロッコリー・キャベツ・かつお)	ミルク ハイハイ
17	土	ミルク ハイハイ	五目粥	五目粥(ささみ・ほうれん草・にんじん・たまねぎ) 味噌汁(白菜)・ヨーグルト	ミルク サツマイモ蒸しパン
19	月	ミルク キウイフルーツ	おかゆ	味噌汁(たまねぎ)・鮭煮(鮭) ほうれん草のおひたし(ほうれん草・かつお)・オレンジ	ミルク ハイハイ
20	火	ミルク ハイハイ	おかゆ	味噌汁(かぼちゃ)・豆腐チャンプルー(豆腐・たまねぎ・にんじん・ささみ) かぼちゃの煮物(かぼちゃ)・ヨーグルト	ミルク カルケット
21	水	ミルク チーズキャッチ	おかゆ	味噌汁(白菜)・つくね煮(ささみ・たまねぎ・パン粉) キャベツのおひたし(キャベツ・かつお)・バナナ	ミルク にんじんパンケーキ
22	木	ミルク ウエハース	おかゆ	味噌汁(豆腐)・タラムニエル(たら・バター) サツマイモの甘煮(サツマイモ)・オレンジヨーグルト	ミルク ハイハイ
23	金	ミルク カルケット	おかゆ	シチュー(ささみ・たまねぎ・にんじん・ジャガイモ・バター・牛乳) ブロッコリーおひたし(ブロッコリー・かつお)・オレンジ	ミルク 蒸しパン
24	土	ミルク 蒸しパン	にゅうめん	にゅうめん(そうめん・ささみ・たまねぎ・にんじん・) 白菜おひたし(白菜・かつお)・バナナ	ミルク カルケット
26	月	ミルク ハイハイ	おかゆ	味噌汁(モヤシ)・つくね煮(ささみ・たまねぎ・パン粉) ブロッコリーおひたし(ブロッコリー・かつお)・オレンジ	ミルク ハイハイ
27	火	ミルク カルケット	おかゆ	味噌汁(サツマイモ)・鶏と野菜の甘辛煮(ささみ・たまねぎ・にんじん) キャベツのおひたし(キャベツ・かつお)・ヨーグルト	ミルク ハイハイ
28	水	ミルク ウエハース	おかゆ	味噌汁(モヤシ)・鮭甘辛煮(鮭) にんじんグラッセ(にんじん・バター)・オレンジ	ミルク ハイハイ
29	木	ミルク ハイハイ	にゅうめん	にゅうめん(そうめん・ささみ・たまねぎ・にんじん・) ジャガイモ旨煮(ジャガイモ)・すいか	ミルク カルケット
30	金	ミルク カルケット	おかゆ	味噌汁(ほうれん草)・つくねのチーズ焼き(ささみ・たまねぎ・パン粉・チーズ) にんじんきんぴら(にんじん)・かすてら	ミルク ウエハース
31	土	ミルク ウエハース	和風あんかけ粥	和風あんかけ粥(ささみ・たまねぎ・にんじん・キャベツ) 味噌汁(大根)・ヨーグルト	ミルク ハイハイ

## 8 August

- 4日/雷の日  
「Bと4」のごろ合わせから。
- 7日/バナナの日  
「Bと7」のごろ合わせから。
- 8日/発酵食品の日  
チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。
- 29日/焼き肉の日  
スタミナをつけましょう。夏ももう少しで終わります。
- 31日/野菜の日  
「Bと31」のごろ合わせから。

### 卒乳のタイミング

卒乳の完了が近づき、一日の栄養がほぼ食事とおやつでとれるようになると、補充の母乳・ミルクを飲まなくても満足するようになります。母乳の場合は甘えて飲むことがあるので、食事に影響しない程度なら、しばらく飲ませてもかまいません。母乳量をあまり食べないからと、母乳やミルクに頼らないで食事から食の楽しさを教えていきましょう。しばらくミルクやフォローアップミルクをコップなどで一日300mlほど与えると良いでしょう。