



## 8月離乳食献立表

H24.8.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:15~)
15 29	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 煮豆	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
16 30	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜) 野菜スープ(えのき、玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯、野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 魚のいそへ揚げ	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
17 31	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ) わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) わかめスープ(人参、長ねぎ、わかめ)	軟飯、わかめスープ ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
4 18	土	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、しいたけ、もやし)	軟飯、野菜スープ 煮魚、茹でブロッコリー スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、コーン、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、じゃがいも) 味噌汁(きゃべつ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、スティック野菜(人参、大根) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
7 21	火	かゆ、煮魚 おかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかめ煮(きゃべつ、もやし) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 おかめ煮、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
8 22	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、長ねぎ) 野菜スープ(えのき、もやし、玉ねぎ)	軟飯、野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 かき揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
9 23	木	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
10 24	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 肉じゃが 銀だらの煮つけ	かゆ、煮ひたし(人参、きゃべつ) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
11 25	土	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、大根) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、ほうれん草)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、野菜スープ かぼちゃのバター煮	野菜雑炊 (人参、大根、コーン、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、小松菜) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ 野菜の煮物(玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
14 28	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(きゃべつ、大根)	軟飯、味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
3	金	かゆ 魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(なす、きゃべつ、長ねぎ)	軟飯、野菜スープ 魚のホイル蒸し かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。

暑い日が続きますね。そんな日には水分補給が大切ですが、糖分の多い清涼飲料水や、スポーツドリンクなどより、麦茶やさゆ(水を沸かして冷ましたもの)にするとよいですね。

