

8月離乳食献立表

H29.8.1

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~)
1 29	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ(人参、もやし、大根)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 煮魚(おひょう)	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
16 30	水	かゆ 煮魚、煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と油揚げの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、豆腐の煮物(木綿豆腐) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
3・17 31	木	かゆ 煮魚、煮ひたし すまし汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、ほうれん草) すまし汁(木綿豆腐、えのき、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐とえのきのすまし汁 さつま芋とりんごのバター煮	かゆ さつま芋の煮物(さつま芋) 味噌汁(かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
4 18	金	かゆ、煮魚 じゃが芋の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) じゃが芋の煮物(じゃが芋) 味噌汁(なす、人参)	軟飯、じゃが芋の煮物 煮魚、なすの味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
5 19	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、かぼちゃの煮物 煮魚、きゃべつと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(きゃべつ、わかめ)	軟飯、肉じゃが きゃべつの味噌汁 魚のいそげ揚げ	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
8 22	火	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、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 さつま芋のバター煮	かゆ、さつま芋の甘煮(さつま芋) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
9 23	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (木綿豆腐、人参、大根) わかめスープ(人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 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	木	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、かつお節) 味噌汁(人参、かぼちゃ)	軟飯、煮魚、おかめ煮 かぼちゃの味噌汁 かき揚げ	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
25	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 味噌汁(木綿豆腐、わかめ、長ねぎ)	軟飯、豆腐の味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (さつま芋、人参、大根、長ねぎ)	さつま芋雑炊 牛乳、果物
12 26	土	かゆ、煮魚 さつま芋の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつま芋の煮物(さつま芋) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、もやし)	軟飯、もやしのスープ 煮魚、さつま芋の煮物 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、しめじ)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (木綿豆腐、人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、小松菜)	軟飯、麩のすまし汁 豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物(じゃが芋、玉ねぎ) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
15	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、なす、じゃが芋) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、なす、じゃが芋) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、野菜スープ ひき肉と野菜の煮物 煮魚(おひょう)	かゆ、おかめ煮(きゃべつ、かつお節) 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
2	水	かゆ 煮魚、野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、なす) わかめスープ(大根、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、わかめスープ 煮魚、野菜の煮物 煮豆	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

夏野菜のトマトについて

ビタミンCが豊富なトマトは、加熱せずに食べさせられる便利な食材です。(生のまま食べるのは9ヶ月頃からがよいでしょう)完熟のものを選び、消化の悪い皮と種の部分は取り除いてあげましょう。また、皮や種を取り除いたトマトは果汁ごと沸騰するまでレンジで加熱し、冷めたらフリーザーパックなどに入れ、冷凍しておく、スープなどすぐに料理に使うことができ便利です。

