



8月離乳食献立表

H30.8.1

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	水	かゆ、煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮浸し(人参、玉ねぎ、椎茸) 味噌汁(なす、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮浸し、なすの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、ジャーマンポテト(じゃがいも、玉ねぎ) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
2	木	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、玉ねぎ、人参) わかめスープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) わかめスープ(わかめ、人参、長ねぎ)	軟飯、わかめスープ 豚ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
3, 17 31	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、玉ねぎ) 野菜スープ(もやし、人参、椎茸)	軟飯、野菜の煮物 煮魚、もやしのスープ りんごのコンポート	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
4 18	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ピーマン) 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、ピーマン) 野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
6 20	月	かゆ、煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮浸し(ほうれん草、人参) 味噌汁(豆腐、大根、なめこ)	軟飯、煮魚、煮浸し 豆腐となめこの味噌汁 さつまいもとりんごのバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
7 21	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(大根、玉ねぎ) 味噌汁(人参、長ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、 野菜の煮物、味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 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
8 22	水	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) ゆで野菜(キャベツ、人参) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚、ゆで野菜 大根と人参の味噌汁 煮豆	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
9 23	木	かゆ、野菜の煮物 (人参、大根、ブロッコリー) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、ブロッコリー) 味噌汁(玉ねぎ、人参)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 かじきのいそべ揚げ	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
10 24	金	かゆ、煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮浸し(ひじき、人参、小松菜) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮浸し じゃがいもの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜煮浸し(人参、玉ねぎ) 味噌汁 (人参、大根、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
25	土	かゆ、煮魚 煮浸し 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮浸し(ほうれん草、玉ねぎ) 野菜スープ(キャベツ、もやし、人参)	軟飯、煮魚、煮浸し 野菜スープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、しめじ、人参、玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツの味噌汁 ウインナーソテー	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
14 28	火	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(玉ねぎ、キャベツ、もやし)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとコーンのスープ 煮魚	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
15	水	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、椎茸、人参) わかめスープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、キャベツ、椎茸、人参) わかめスープ(わかめ、人参、玉ねぎ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ ジャーマンポテト	かゆ、ジャーマンポテト(じゃがいも、玉ねぎ) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
16 30	木	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁(人参、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 麩とねぎの味噌汁 かき揚げ	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) たら入りスープ (人参、大根、長ねぎ、たら)	たら雑炊 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。

手づかみについて・・・手づかみはスプーンを使えるようになるための大事な過程です。手づかみの練習として野菜をスティック(5cmほどの長さ)にしたり、つまむ練習をするときには角切り(1cm角くらい)の野菜を準備してあげるとよいと思います。

スティックや角切りの野菜はだしでやわらかく煮て、塩、しょうゆなどで薄く味付けしてあげるとよいでしょう。

自分で食べられたということが子どもたちの食事の意欲にもつながりますのでご家庭でもぜひやってみてください。