

8月離乳食献立表



2020.8.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
1, 15 29	土	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの煮物(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚、さつまいもの煮物 玉ねぎとベーコンのスープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
3 31	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(きゃべつ、オクラ) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、玉ねぎの味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 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
4 18	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ(人参、きゃべつ、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
5 19	水	かゆ、煮魚(かじき) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、麩のすまし汁 煮豆	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
6 20	木	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(人参、もやし、しいたけ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 もやしのスープ かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 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
7 21	金	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、小松菜) 味噌汁(じゃが芋、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐の味噌汁 じゃが芋の甘煮	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
8 22	土	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ) わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 わかめスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
24	月	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(なす、玉ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 なすの味噌汁 りんごのコンポート	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
11 25	火	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもとりんごの煮物(さつまいも、りんご) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	かゆ、煮魚、さつまいもとりんごの煮物 味噌汁(人参、玉ねぎ) マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
26	水	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、いんげん、じゃが芋) 味噌汁(大根、豆腐)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 大根と厚揚げの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
13 27	木	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、なす) 野菜スープ(人参、大根、わかめ)	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 野菜入り野菜スープ マッシュポテト	かゆ、じゃが芋の煮物(じゃが芋) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
14 28	金	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 煮魚(かれい)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物
17	月	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(きゃべつ、わかめ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 きゃべつの味噌汁 かき揚げ	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 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
12	水	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁(かぼちゃ、長ねぎ)	軟飯 魚のホイル蒸し、かぼちゃの味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 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など豊富で、栄養満点のトマトは、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加熱し、冷めたらフリーザーパックなどに入れて冷凍しておく、スープなどすぐに料理に使うことができ便利です。加熱したトマトは甘みも増し、食べやすくなります♪