



# 8月離乳食献立表

2019. 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 (14:15～)
1	木	かゆ 煮魚(かじき) 野菜の煮物(人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ さつまいもの甘煮(さつまいも) たら入りスープ (大根 人参 長ねぎ たら)	たら雑炊 牛乳 果物
16	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(たけのこ 人参) わかめスープ(わかめ 長ねぎ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 わかめスープ じゃがいもの甘煮	かゆ 野菜の煮物(じゃがいも 人参) 野菜スープ (人参 玉ねぎ ピーマン 生鮭)	洋風雑炊 牛乳 果物
3	土	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
5	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ 人参) 味噌汁(かぼちゃ オクラ)	軟飯 煮魚 煮物 かぼちゃの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 野菜の煮物(人参 玉ねぎ) 鶏入りスープ (鶏ひき肉 人参 大根 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳 果物
6	火	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 キャベツ 玉ねぎ) 味噌汁(長ねぎ さつまいも)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもの味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ スティック野菜(人参 じゃがいも) しらす入りスープ (人参 玉ねぎ 長ねぎ しらす)	しらす雑炊 牛乳
7	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ 長ねぎ) スープ(春雨 人参 えのき)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 春雨中華スープ 煮豆	かゆ 煮浸し(チンゲン菜 人参) 鮭入りスープ (大根 人参 長ねぎ 生鮭)	鮭雑炊 牛乳 果物
8	木	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(キャベツ オクラ) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ ジャーマンポテト風(じゃがいも 玉ねぎ) 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
9	金	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根 人参 わかめ) 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 大根と厚揚げの味噌汁 かぼちゃの甘煮	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	土	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 キャベツ 人参 大根) わかめスープ(わかめ 人参 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 大根の煮物	野菜雑炊 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
26	月	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(人参 玉ねぎ ひじき) 味噌汁(小松菜 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐の味噌汁 ウインナーソテー	かゆ 煮物(豆腐) さつまいも入りスープ (さつまいも 人参 大根 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
13	火	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(キャベツ しめじ) もやしのスープ(もやし 人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 もやしのスープ りんごの甘煮	かゆ 煮物(かぼちゃ) 味噌汁 (人参 玉ねぎ 長ねぎ かじき)	味噌雑炊 牛乳 果物
14	水	かゆ 豆腐と野菜の味噌煮 (豆腐 人参 大根 玉ねぎ) すまし汁(長ねぎ 大根)	軟飯 豆腐と野菜の味噌煮 ちくわのすまし汁 煮魚(おひょう)	かゆ 煮浸し(小松菜 人参) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳 果物
15	木	かゆ 肉じゃが (豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) なすの味噌汁(なす 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが なすの味噌汁 かきあげ	かゆ スティック野菜(大根) しらす入りスープ (人参 玉ねぎ 長ねぎ しらす)	しらす雑炊 牛乳 雑炊
2	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(もやし 人参) 野菜スープ(えのき オクラ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 えのきともやしの野菜スープ りんごのコンポート	かゆ スティック野菜(大根) 野菜スープ (人参 玉ねぎ ピーマン 生鮭)	洋風雑炊 牛乳 果物

※都合により材料が変更になる場合があります。



## 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。