



8月離乳食献立表



2021.8.2
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 (10:30～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
2 16 30	月	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 人参) 味噌汁(かぼちゃ オクラ)	軟飯 煮魚 煮浸し かぼちゃの味噌汁 ほうれん草としらすのソテー	かゆ 煮浸し(ほうれん草 玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳 果物
3 17 31	火	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 もやし 玉ねぎ 人参) スープ(豆腐 椎茸 長ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ ジャーマンポテト	かゆ 煮物(いんげん 人参) かじき入りスープ (かじき 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳 果物
4 18	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(大根 人参) スープ(玉ねぎ 人参 わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜入りわかめスープ マカロニケチャップ煮	かゆ 野菜スティック(じゃがいも) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳 果物
5 19	木	かゆ 豆腐の煮物 (豆腐 玉ねぎ 人参 大根) 味噌汁(しめじ えのき 人参)	軟飯 豆腐の煮物 具だくさん味噌汁 魚の磯ひ揚げ	かゆ 煮魚(白身魚) 味噌汁 (人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
6 20	金	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(じゃがいも 人参) 味噌汁(玉ねぎ 茄子)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎと茄子の味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
7 21	土	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ブロッコリー) スープ(人参 玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜入りわかめスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ)	野菜雑炊 牛乳
23	月	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも) スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 野菜入りスープ (小松菜 大根 人参 玉ねぎ)	菜飯雑炊 牛乳 果物
10 24	火	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(キャベツ オクラ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 大根と人参の味噌汁 人参の甘煮	かゆ 煮物(人参) たら入りスープ (たら 大根 人参 玉ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物
11 25	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(小松菜 人参) 味噌汁(玉ねぎ なめこ)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐となめこの味噌汁 りんごの甘煮	かゆ 煮物(豆腐) さつまいも入りスープ (さつまいも 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
12 26	木	かゆ 煮魚(かじき) 煮物(大根 玉ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎと人参の味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ 煮物(かぼちゃ) 野菜スープ (人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳 果物
13 27	金	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 茄子 人参 玉ねぎ) スープ(冬瓜 玉ねぎ 長ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 冬瓜のスープ 煮魚(おひょう)	じゃがいものトマト煮 (生鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト) すまし汁(大根 長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳 果物
14 28	土	かゆ 煮魚(白身魚) 甘煮(さつまいも) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 冬瓜の煮物	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 さつまいも)	野菜雑炊 牛乳

※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。