

2021年 8月分



保育園離乳食献立表(0歳児)



日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
2・23 (月)	ミルク またはお茶 チーズ	コーンごはん 又はおじゃ チキンソテー(鶏肉・にんにく) ポテトサラダ・ミニトマト (じゃが芋・人参・きゅうり) (バター・醤油・食塩・上白糖・ケチャップ)	ミルク すいか	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし	ミルク
3・17 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋	ロールパン 人参のポターージュ(人参・玉ねぎ) 魚のチーズ焼き (鮭・玉ねぎ・しめじ・チーズ・コーン) オレンジ (スキムミルク・片栗粉・食塩・醤油・料理酒・上白糖・ごま油)	ミルク 中華ごはん 又はおじゃ (豚肉・人参)	パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鮭・玉ねぎの煮つぶし 人参のやわらか煮	ミルク
4・18 (水)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(しめじ・人参・ほうれん草) 豆腐ステーキ(ごま) キャベツのしらす和え (キャベツ・人参・しらす) (鰹だし・醤油・食塩・薄力粉・調合油・上白糖・米酢)	ミルク ジャムサンド (イチゴジャム)	おかゆ すまし汁(汁のみ) 豆腐・人参・ほうれん草のとろとろ煮 キャベツ・しらすのやわらか煮	ミルク 
5・19 (木)	ミルク またはお茶 さつまい	ビビンバ丼 (豚肉・しょうが・にんにく・ごま・ほうれん草・もやし・人参) 野菜スープ(わかめ・椎茸・ねぎ) りんご (味噌・醤油・上白糖・ごま油・米酢・食塩・牛乳・調合油)	ミルク おからドーナツ (ホットケーキミックス・おから)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ほうれん草・人参のとろとろ煮 りんごのすりおろし	ミルク
6・20 (金) 	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ 中華風サラダ (鶏ささみ・きゅうり・もやし・トマト) オクラとかぼちゃのチーズ焼き バナナ (米酢・醤油・上白糖・ごま油・オリーブ油・食塩・鰹だし)	ミルク はなびごはん 又はおじゃ (鶏肉・人参・ごま)	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・トマトのとろとろ煮 つぶしバナナ	ミルク
7・21 (土)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ すまし汁(じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ) 魚のみそ焼き(かじき・ねぎ) 人参シリシリ (人参・ツナ缶・ごま) (鰹だし・醤油・食塩・味噌・ごま油・上白糖)	ミルク チーズ	おかゆ すまし汁(汁のみ) カジキ・じゃが芋の煮つぶし 人参のやわらか煮	ミルク
10・24 (火)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ みそ汁(じゃが芋・麩) 豆腐の五目煮(人参・玉ねぎ・しいたけ) ブロッコリー 手作りふりかけ (しらす・鰹節・ごま・青のり) (煮干しだし・味噌・調合油・醤油・みりん・上白糖・食塩・きなこ)	ミルク きなこおにぎり 又はおじゃ	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・人参・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリーやわらか煮	ミルク
11・25 (水) 	ミルク またはお茶 さつまい	固がゆ みそ汁(玉ねぎ・しめじ・ワカメ) 魚のあかね焼き(カジキ) ほうれん草のごま和え (ほうれん草・人参・ごま) (煮干しだし・味噌・調合油・醤油・みりん・ケチャップ・上白糖・料理酒・片栗粉)	ミルク じゃがいももち (じゃが芋・チーズ)	おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草・人参のやわらか煮	ミルク



保育園離乳食献立表(0歳児)



2021年 8月分

日付	9~11カ月頃(適宜刻む)			7~8カ月頃(適宜つぶす)	
	朝の補食	お昼ごはん	午後の補食	お昼ごはん	午後の補食
12・26 (木)	ミルク またはお茶 じゃが芋	冷やし肉みそうどん (鶏肉・玉ねぎ・きゅうり・トマト・しょうが) さつまいのバターソテー バナナ (料理酒・上白糖・醤油・味噌・調合油・鰹だし・食塩・バター)	ミルク わかめごはん 又はおじゃ (ワカメ・ごま)	うどんのやわらか煮 さつまい・麩の煮つぶし トマトのやわらか煮 つぶしバナナ	ミルク
13 (金)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 魚の甘酢漬け (鮭・きゅうり・玉ねぎ・人参) 冬瓜のそぼろ煮(冬瓜・鶏肉) 梨 (米酢・醤油・上白糖・調合油・鰹だし・片栗粉・寒天・レモン汁)	ミルク トマトとりんごのゼリー	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・人参・玉ねぎのとろとろ煮 梨のすりおろし	ミルク
14・28 (土)	ミルク またはお茶 さつまい	麻婆豆腐丼 (豚肉・豆腐・人参・ねぎ・しょうが・にんにく) 野菜スープ(ワカメ・ねぎ) こぶき芋(青のり) (味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・食塩)	ミルク チーズ	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 豆腐・人参のとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし	ミルク
16・30 (月)	ミルク またはお茶 にんじん	固がゆ 野菜のケチャップ煮 (豚肉・玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・パプリカ・にんにく) トマト 梨 (薄力粉・バター・スキムミルク・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・上白糖・バター)	ミルク 麩ラスク	おかゆ 鶏ささみ・なす・ズッキーニのとろとろ煮 つぶしトマト 梨のすりおろし	ミルク
27 (金)	ミルク またはお茶 麩ラスク	固がゆ 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参) 鶏のから揚げ(しょうが) (ミニトマト添え) とうもろこし (食塩・調合油・醤油・料理酒・片栗粉)	ミルク 梨	おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・キャベツ・人参のとろとろ煮 玉ねぎ・とうもろこしのやわらか煮	ミルク
31 (火)	ミルク またはお茶 じゃが芋	固がゆ みそ汁(なす・玉ねぎ) レバチキカツ(レバー・鶏肉) 春雨の酢の物 (きゅうり・人参・もやし・春雨) (煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・パン粉・調合油・ソース・上白糖・米酢・醤油)	ミルク ジャムサンド (イチゴジャム)	おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・なす・玉ねぎのとろとろ煮 人参・きゅうりのやわらか煮	ミルク

※9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります



8月31日は8(や)、3(さ)、1(い)の日です♪

太陽の光をたくさん浴びて栄養満点の夏野菜!

離乳食も進むにつれて食べられる食材が増えていくので、いろいろな野菜を試していきたいですね。

夏野菜にはどんな栄養があるの?

水分、カリウム、ビタミン、カロテン等が豊富に含まれているので疲労回復・食欲増進・夏バテ防止等に効果があります。特に、汗をかくと出てしまう「カリウム」は野菜を食べることで摂取できます。カリウムには脱水予防、夏バテ予防、疲労回復の効果もあります!



野菜をおいしく食べるには?

みそ汁やすまし汁等に加えたり、野菜をたくさん入れたおじゃ等もおススメです。また、じゃがいもやかぼちゃは片栗粉、しらすと混ぜておやきにも最適😊 おやきには葉もの(ほうれん草・小松菜等)を加えるのもおススメです。