

2022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 |
| 1・29 (月) | ミルク またはお茶 じゃがいも | 固がゆ 魚の磯辺ムニエル (鮭・青のり・ミニトマト) 肉じゃが (じゃが芋・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース) オレンジ 【食塩・薄力粉・バター・オリーブ油・醤油・調合油・上白糖・みりん・鰹だし・味噌・牛乳】 | ミルク 味噌蒸しパン | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・じゃが芋・青のりの煮つぶし 玉ねぎ・ミニトマトのとろとろ煮 | ミルク |
| 2・30 (火) | ミルク またはお茶 さつまいも | ツナの炊き込みご飯やおじや (精白米・ツナ缶・人参・青のり) 鶏肉のみそ焼き (鶏もも肉・ごま・ブロッコリー) ひじきサラダ (ひじき・春雨・人参・きゅうり) キウイフルーツ 【醤油・みりん・上白糖・料理酒・米酢・ごま油】 | ミルク きなこヨーグルト (ヨーグルト・きなこ) | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・ブロッコリー・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし | ミルク |
| 3・31 (水) | ミルク またはお茶 にんじん | ロールパン かぼちゃのポタージュ (かぼちゃ・玉ねぎ) 魚のコーンチーズ焼き (鮭・玉ねぎ・コーン・チーズ) トマト 【牛乳・食塩・料理酒・上白糖・ごま油】 | ミルク 中華ごはん やおじや | パン粥 かぼちゃのポタージュ 鮭・玉ねぎ・コーンのとろとろ煮 トマトのやわらか煮 | ミルク |
| 4・18 (木) | ミルク またはお茶 麩ラスク | ビビンバ丼 (精白米・豚肉・しょうが・ごま・にんにく・ほうれん草・人参) わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・豆腐) かぼちゃの甘煮 【味噌・上白糖・醤油・ごま油・米酢・食塩・ホットケーキミックス・おからパウダー・牛乳・調合油】 | ミルク おからドーナツ | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 絹豆腐・ほうれん草・人参のとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮 | ミルク |
| 5・19 (金) | ミルク またはお茶 じゃがいも | 固がゆ みそ汁(しめじ・人参・ほうれん草) 湯豆腐のおろしあんかけ (豆腐・大根・ねぎ) キャベツのしらす和え (キャベツ・人参・しらす) 【煮干しだし・味噌・薄力粉・調合油・醤油・みりん・鰹だし・米酢・上白糖・食塩】 | ミルク ジャムサンド (食パン・いちごジャム) | おかゆ みそ汁(汁のみ) 絹豆腐・キャベツ・しらすのとろとろ煮 ほうれん草・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 6・20 (土) | ミルク またはお茶 にんじん | 固がゆ すまし汁(玉ねぎ・わかめ) 魚のねぎ味噌焼き(かじき・ねぎ) じゃが芋きんぴら (じゃが芋・玉ねぎ・人参) 【鰹だし・醤油・食塩・味噌・調合油・上白糖】 | ミルク チーズ | おかゆ すまし汁(汁のみ) かじき・じゃが芋の煮つぶし 玉ねぎ・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 8・22 (月) | ミルク またはお茶 さつまいも | 固がゆ 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・にんにく) ほうれん草とツナのサラダ (ほうれん草・ツナ缶・コーン) オレンジ 【バター・薄力粉・食塩・ケチャップ・醤油・調合油・ソース・米酢・上白糖】 | ミルク 麩ラスク | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・じゃが芋・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 |
| 9・23 (火) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 固がゆ 中華サラダ (鶏ささみ・きゅうり・もやし・トマト) フライドおさつ(さつまいも) バナナ 【米酢・醤油・上白糖・ごま油・食塩・調合油・鰹だし】 | ミルク はなびごはん やおじや | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・さつまいものやわらか煮 つぶしバナナ | ミルク |



保育園離乳食献立表(0歳児)



2022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 |
| 10・24 (水) | ミルク またはお茶 じゃがいも | 固がゆ みそ汁(なす) 魚のあかね焼き(かじき) 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・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・片栗粉・食塩】 | ミルク じゃが芋もち (じゃが芋・チーズ) | おかゆ みそ汁(汁のみ) かじき・なすののり煮 ほうれん草・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 12・26 (金) | ミルク またはお茶 さつまいも | タコライス (精白米・豚ひき肉・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト・チーズ) 野菜スープ(玉ねぎ・人参・しめじ) 梨 【ソース・ケチャップ・上白糖・片栗粉・食塩・薄力粉・グラニュー糖・バター】 | ミルク さくさくクッキー | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・キャベツ・人参ののり煮 梨のすりおろし | ミルク |
| 13・27 (土) | ミルク またはお茶 にんじん | 麻婆豆腐丼 (精白米・豚ひき肉・ねぎ・人参・しょうが・にんにく) 野菜スープ(わかめ・ねぎ) きゅうりと人参のおひたし(ごま) 【味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・米酢】 | ミルク チーズ | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 絹豆腐・人参ののり煮 きゅうりのすりおろし | ミルク |
| 15 (月) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 冷やし鶏わかめうどん (うどん・鶏もも肉・わかめ・ほうれん草・ねぎ) さつまいものミルク煮 オレンジ 【鰹だし・醤油・料理酒・みりん・食塩・上白糖・バター・牛乳・ごま油】 | ミルク しらすのまぜごはん 又はおじや (精白米・しらす・人参・かつお節・青のり・ごま) | うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 鶏ささみ・さつまいもの煮つぶし 人参のやわらか煮 | ミルク |
| 16 (火) | ミルク またはお茶 じゃがいも | 固がゆ すまし汁(ほうれん草・麩) 魚のみそ煮(さば・しょうが) 春雨炒め (春雨・豚肉・人参) 【鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・ごま油・片栗粉】 | ミルク スキムもち (スキムミルク・きなこ) | おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・じゃが芋の煮つぶし ほうれん草・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 17 (水) | ミルク またはお茶 さつまいも | ツナトマトスパゲッティ (スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・人参・チーズ) 野菜スープ(玉ねぎ・わかめ) こぶき芋(じゃが芋) 【調合油・食塩・ソース・ケチャップ・醤油・鰹だし】 | ミルク 高野豆腐のそぼろごはん 又はおじや (精白米・鶏ひき肉・人参・高野豆腐) | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参ののり煮 じゃが芋の煮つぶし | ミルク |
| 25 (木) | 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・鶏ひき肉) 梨 【調合油・米酢・醤油・上白糖・鰹だし・片栗粉・ホットケーキミックス・牛乳】 | ミルク 人参のホットケーキ | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・玉ねぎ・人参ののり煮 梨のすりおろし | 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
野菜の日

夏野菜には
どんな栄養があるの？



野菜をおいしく食べるには？

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！

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や等もオススメです。
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)を加えるのもオススメです。