

令和 7年 8月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日 曜	10時のおやつ	昼 食				3時のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1 金	人参スティック	五分かゆ	洋風厚焼き卵	キャベツの和え物	豆腐のすまし汁	鶏そぼろおじや
2 土	豚そぼろあんかけ丼					
4 月	ヨーグルト	五分かゆ	そぼろ丼	煮りんご	野菜スープ	コーンマフィン
5 火	きんとん	五分かゆ	魚の塩麴焼き	ミルクソーサー	じゃがいもの味噌汁	蒸しパン
6 水	かぼちゃパンケーキ	五分かゆ	ポークビーンズ	マカロニサラダ	コーンスープ	夏野菜のおじや
7 木	きな粉サンド	五分かゆ	鶏つくねのマーレード煮	納豆和え	玉ねぎの味噌汁	ミルクプリン
8 金	粉吹き芋	五分かゆ	和風麻婆豆腐	ナムル	かき玉汁	バナナ
9 土	夏祭り					
11 月	山の日					
12 火	もも	五分かゆ	大豆入りそぼろあんかけ丼	ヨーグルト	オニオンスープ	トマトパンケーキ
13 水	 13(水)・14(木)・15(金)はお盆休みのため、希望保育となります。 ※お弁当と水筒をお願いします。 					
14 木						
15 金						
16 土	ほうれん草豚丼					
18 月	みかん	五分かゆ	和風トマト丼	バナナ	キャベツとしめじのスープ	ヨーグルトスコーン
19 火	さつま芋のミルク煮	五分かゆ	鶏つくね	野菜サラダ	わかめのすまし汁	鮭味噌おじや
20 水	りんごゼリー	五分かゆ	魚の煮付け	ほうれん草のごま和え	かぼちゃの味噌汁	マラーカオ
21 木	ミルクパンケーキ	五分かゆ	絹豆腐のそぼろ煮	コールスロー	きのこのスープ	オレンジゼリー
22 金	ブロッコリー	五分かゆ	トマトパスタ	カプレーゼ風サラダ	野菜のポタージュ	きな粉パンケーキ
23 土	三色丼					
25 月	コーンフレーク	五分かゆ	豚丼	煮りんご	あおさの味噌汁	フルーツヨーグルト
26 火	海苔芋スティック	五分かゆ	豆腐つくね	えのきとツナの煮浸し	ナスのスープ	夏野菜蒸しパン
27 水	ジャムサンド	五分かゆ	魚の味噌焼き	ブロッコリーサラダ	ミネストローネ	鶏そぼろおじや
28 木	ミルクゼリー	五分かゆ	厚焼き卵	キャベツの和え物おかか和え	じゃがいもの味噌汁	パンケーキ
29 金	バナナ	五分かゆ	ハンバーグ	かぼちゃサラダ	シチュー	ソフトクッキー
30 土	夏野菜あんかけ丼					

離乳食だより

食品添加物に気をつけましょう！

こども園の離乳食の給食・おやつはすべて手作りのものを提供しています。添加物の入っていない安心・安全で素材の味を生かした薄味の食事で、味覚の形成や身体の成長のお手伝いができたらと思います。離乳食期に扱う加工品には添加物は少ないですが、成長に伴い食べられる加工品が増えると摂取する添加物はグンと増えます。完全になくすことは難しいですが頭の片隅に留めていただけたらいいと思います。

なぜ加工食品を控えるの？

加工食品とは、生鮮の農産物などの原料を加工して製造された食品のことです。ちくわやさつま揚げなどの水産練り製品、ハムやソーセージなどの肉加工品、缶詰や冷凍食品もこの部類です。製造過程で他の食品や調味料、添加物が加えられています。保存性を高めるため塩分濃度が高い場合があります。健康に不適切なものが含まれていることもあるので、頻繁にはつかわないことをおすすめします。



食品の表示をチェック！

- ☒ 保存料...細菌やかびなどを繁殖させないもので、人の細胞にも何らかの影響があると考えられています。
- ☒ 着色料...一部に毒性が認められ、海外では使用禁止になっているものもあります。
- ☒ うま味調味料...ナトリウムと結びついた形で存在していて気づかないうちに塩分過剰摂取になり、強いうま味に慣れて素材の味が分からなくなってしまう。
- ☒ リン酸塩...カルシウムの吸収を阻害し、骨の形成不全や骨粗しょう症を招きます。
- ☒ 発色剤...亜硝酸Naなど、ほかの物質と反応して発ガン性物



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

毎日手作りおやつ