

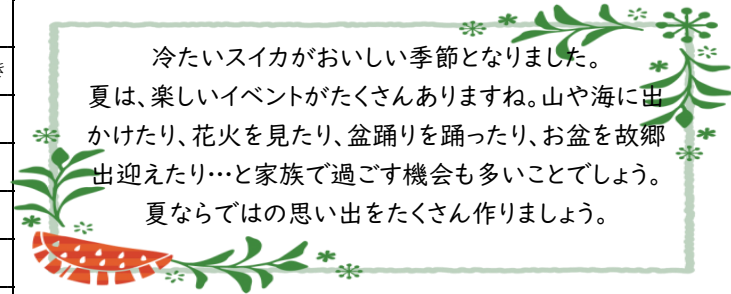
令和 8年 8月

離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あきた・まちのこども園 ☺

日 曜	朝のおやつ	昼 食				午後のおやつ
		主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1 土	ナスのさっぱり味噌丼					
3 月	みかん	五分がゆ	夏野菜あんかけ丼	りんご🍏	豆乳ビシソワーズ	蒸しパン
4 火	人参スティック	五分がゆ	つくねのねぎソース	ひじきとピーマンの炒め煮	南瓜のみそ汁	とうもろこしのチーズ焼き
5 水	きな粉パンかゆ	五分がゆ	鯖の味焼き	しらすと大根のサラダ	けんちん汁	そばろと卵の粥
6 木	ブロッコリー	五分がゆ	ポテトオムレツ	春雨の酢の物	トマトスープ	野菜スティック
7 金	豆腐パンケーキ	五分がゆ	つくねの照り焼き	彩りお豆サラダ	ミルクスープ	オレンジゼリー
8 土	麻婆丼					
10 月	マカロニきな粉	五分がゆ	トマトハンバーグ	ヨーグルト🥛	春雨スープ	ソフトジャムクッキー
11 火	山の日					
12 水	もも	五分がゆ	つくねのタルタルソース	彩りお豆サラダ	茄子のみそ汁	ミルクプリン
13 木	13日(火)～15日(木)はお盆休みのため、希望保育となります。 お弁当と水筒の準備をよろしくお願いします。 					
14 金						
15 土						
17 月	バナナきな粉	五分がゆ	そうめんチャンプルー	りんご煮🍏	かきたま汁	コーンパン
18 火	さつま芋のミルク煮	五分がゆ	蒸し魚のねぎソース	五目豆	冬瓜みそ汁	レモンケーキ
19 水	ジャムサンド	五分がゆ	野菜炒め	ブロッコリーの胡麻和え	大根とわかめのスープ	おかかチーズ粥
20 木	人参パンケーキ	五分がゆ	つくねの塩麹焼き	ポテトサラダ	野菜スープ	ポーロ
21 金	南瓜のおかか煮	五分がゆ	お好み焼き	大根の浅漬け	白みその汁物	枝豆ゼリー
22 土	トウモロコシのひき肉醤油丼					
24 月	バナナ	五分がゆ	トマトそばろ丼	ヨーグルト🥛	コーンスープ	パンケーキ
25 火	人参スティック	五分がゆ	筑前煮	ひじきサラダ	豆乳味噌汁	南瓜のおやき
26 水	ブロッコリー	五分がゆ	魚の照り焼き	きゅうりの和え物	卵スープ	青菜ゴマじゃこ粥
27 木	こふき芋	五分がゆ	絹揚げの煮物	きのこサラダ	豚汁	バナナ🍌
28 金	きんとん	五分がゆ	チーズハンバーグ	納豆和え	オニオンスープ	お麩ラスク
29 土	トマトあんかけ丼					
31 月	みかん	五分がゆ	親子丼	トマトの酢の物	なめこのみそ汁	しらすサンド

離乳食だより



暑い日が続くと、大人だけでなく赤ちゃんにとってもツライもの。体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素
タンパク質…卵・肉・魚・大豆・牛乳
ビタミンC…野菜・果物
ビタミンB1…豚肉・レバー・豆腐
ミネラル…海苔・乳製品・レバー・夏野菜



食事は冷やしすぎず常温にしましょう
冷たいものばかり食べると、胃腸の温度が下がって働きが低下し食欲不振につながることがあります。
また、食事のはじめに飲み物をたくさん飲むとそれだけでお腹いっぱいになったり、胃液が薄まって消化が悪くなるくなるの

栄養をバランスよく取りましょう
冷たい料理は、飲み物やスープ、そうめん・うどんなど炭水化物に偏りがちになります。野菜やタンパク質を多く含む卵・肉・魚・大豆製品なども1食の中に必ず取り入れるようにしましょう。

食欲が落ちたときは具たくさんにしましょう
少量でも栄養バランスがとれるように、ひとくちでいろいろな食材が口に入りやすい具たくさんのおじや・スープ・みそ汁などがおすすめです。1食で炭水化物やタンパク質・野菜を取り入れることができますよ。



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。

