



# 8月の献立表(離乳食)



R.6富田保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午後	<div>いよいよ夏本番☆熱中症を防ぐためにこまめな水分補給を心掛けましょう。一度に多くの水分をとれない乳幼児期には、トマトやスイカなど、水分の多い食べ物からとることも効果的です。 ○ 湯冷まし △ お茶</div> 						1	おかし ○	2	フルーツゼリー	3	おかし ○
昼食							★お粥★ホッケ焼き魚 ★温野菜サラダ ★納豆汁★トマト		★赤魚と野菜の煮込みうどん		★お粥★タラ煮 ★具沢山スープ ★フルーツ	
材料							ほっけ レタス トマト 納豆 きゅうり		赤魚 うどん麺 白菜 人参 キャベツ		タラ じゃが芋 玉ねぎ 人参	
午後	5	おかし △	6	おかし ○	7	フルーツ △	8	ヨーグルト ○	9	手作りケーキ △	4	おかし ○
昼食	★お粥★ホキの煮つけ ★温野菜サラダ ★なす汁★トマト		★お粥★カレイの煮つけ ★人参甘煮 ★わかめ汁★トマト		★お粥★鮭の焼き魚 ★茹でとうもろこし ★トマト★お吸い物		★お粥★ホッケ煮 ★温野菜 ★もやし汁★トマト		★お粥★銀たら煮 ★鶏肉柔らか煮 ★温野菜★お吸い物		給食なし	
材料	ホキ レタス きゅうり トマト なす		カレイ キャベツ 人参 白ごま トマト 豆腐 長ネギ		鮭 じゃが芋 玉ねぎ とうもろこし トマト 豆腐		ほっけ 生姜 玉ねぎ レタス きゅうり トマト もやし 豆腐		鶏肉 鮭 レタス きゅうり トマト 銀たら 三つ葉 花枝			
午後	12		13	おかし ○	14	おかし △	15	おかし ○	16	おかし △	17	おかし ○
昼食	山の日		給食なし		★お粥★鮭と春雨の柔か煮 ★ブロッコリーソテー ★トマト★お吸い物		★お粥★ホッケの煮つけ ★きゅうりともやしのお浸し ★豆腐汁★トマト		★赤魚と野菜いりにゅうめん		★お粥★タラ煮 ★具沢山スープ ★フルーツ	
材料					鮭 春雨 きゅうり 人参 ブロッコリー トマト		ほっけ 玉ねぎ きゅうり もやし 豆腐 長ネギ トマト		赤魚 ササギ 人参 玉ねぎ そうめん		タラ じゃが芋 玉ねぎ 人参	
午後	19	おかし △	20	おかし ○	21	フルーツ △	22	おかし ○	23	おかし △	24	おかし ○
昼食	★お粥★カレイの煮つけ ★ほうれん草の煮びたし ★けんちん汁★トマト		★お粥★鮭煮つけ ★きゅうりのお浸し ★小松菜汁★トマト		★お粥★ホキ煮 ★マカロニサラダ ★トマト★お吸い物		★お粥★ホッケのひき肉煮 ★キャベツ煮びたし ★かぼちゃ汁★トマト		★赤魚と三色野菜の煮込みうどん		★お粥★タラ煮 ★具沢山スープ ★フルーツ	
材料	カレイ ほうれん草 トマト 大根 人参		鮭 玉ねぎ 人参 きゅうり 塩昆布 トマト 小松菜		ホキ マカロニ 人参 きゅうり ツナ缶 トマト 豆腐		ほっけ 玉ねぎ 椎茸 おから キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 トマト		挽肉 もやし 人参 ほうれん草 うどん麺		タラ 玉ねぎ 人参	
午後	26	おかし △	27	おかし ○	28	フルーツヨーグルト △	29	おかし ○	30	おかし △	31	おかし ○
昼食	★お粥★カレイの煮つけ ★小松菜の納豆和え ★大根汁★トマト		★お粥★ホキ煮つけ ★ほうれん草お浸し ★豆腐汁★トマト		★お粥★鮭とごぼうの柔か煮 ★温野菜サラダ ★トマト★お吸い物		★お粥★ホッケ煮 ★キャベツの温野菜 ★白菜汁★トマト		★赤魚とひき肉の野菜うどん		★お粥★タラ煮 ★具沢山スープ ★フルーツ	
材料	カレイ 小松菜 納豆 人参 トマト 大根 椎茸		ホキ 挽肉 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 長ネギ トマト		鮭 ごぼう レタス きゅうり トマト 豆腐		ほっけ 玉ねぎ 人参 もやし トマト 白菜 椎茸		挽肉 うどん トマト きゅうり 白ごま		タラ じゃが芋 玉ねぎ 人参	