



# 8月の献立表(離乳食)



R.7 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ		暑い夏はゼリーやヨーグルト、よく冷えたフルーツなど冷たい食べ物が好まれます。また、普段より汗をかきやすいこの時期はこまめな水分補給が必要です。しかし、暑いからと言って冷たいものをとり過ぎると、消化吸収能力が未発達な赤ちゃんにとって下痢や腹痛を引き起こしてしまう原因となってしまいます。おなかに負担にならない常温～ぬるめを心掛けましょう。				1 フルーツゼリー ○ 2 おかし △
昼食					★野菜たっぷり煮込みうどん	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料				○・・・湯冷まし △・・・お茶	うどん麺 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 椎茸 ネギ	玉ねぎ 人参 コーン缶
おやつ	4 おかし ○	5 おかし △	6 フルーツ ○	7 おかし △	8 おかし ○	9 おかし △
昼食	★お粥★カレイの煮つけ ★茹でとうもろこし ★具沢山スープ	★お粥★タラの煮つけ ★もやしのお浸し ★トマト★豆腐汁	★お粥★さけの煮つけ ★マカロニサラダ ★トマト★野菜ボトフ	★お粥★ホキの挽肉あん ★温野菜 ★トマト★納豆汁	★さわら煮込みうどん	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	タラ もやし ピーマン 人参 椎茸 トマト 豆腐 ネギ	鮭 玉ねぎ ジャガイモ 人参 きゅうり トマト マカロニ	鶏挽肉 ひじき 豆腐 人参 キャベツ きゅうり トマト 納豆 豆腐 ネギ	うどん麺 さわら 玉ねぎ 人 参 ピーマン 白菜	豚肉 白菜 ごぼう 人参 玉 ねぎ ネギ 椎茸 糸コン
おやつ	11	12 おかし △	13 おかし ○	14 おかし △	15 パン ○	16 おかし △
昼食	山の日 ★お粥★ ★タラとごぼうのやわらか煮 ★トマト★わかめ汁		給食なし	給食なし	★にゅうめん	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料		タラ ごぼう 人参 糸コン ササギ トマト わかめ ネギ			そうめん ハム きゅうり 卵 トマト	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 コーン缶
おやつ	18 おかし ○	19 ヨーグルト △	20 おかし ○	21 おかし △	22 おかし ○	23 おかし △
昼食	★お粥 ★カレイのほうれん草あんかけ ★トマト★かぼちゃ汁	★お粥★ほっけの煮つけ ★ひじきおから煮 ★トマト★豆腐汁	★鮭ご飯 ★鶏肉と野菜のやわらか煮 ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキの煮つけ ★きゅうりともやしのお浸し ★トマト★小松菜汁	★けんちんうどん ★フルーツカクテル	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料	カレイ ほうれん草 トマト かぼちゃ	ほっけ ひじき おから 人参 きゅうり トマト 豆腐 ネギ	鶏肉 白身魚 人参 ごぼう レタス きゅうり トマト 花 麸	ホキ 玉ネギ 焼豆腐 ネギ きゅうり もやし トマト 小 松菜 椎茸	鶏肉 うどん麺 大根 人参 椎茸 ごぼう ネギ フルーツ	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 コーン缶
おやつ	25 おかし ○	26 おかし △	27 ヨーグルト ○	28 おかし △	29 冷やし焼きいも ○	30 おかし △
昼食	★お粥★カレイ煮つけ ★すりおろしきゅうり ★トマト★もやし汁	★お粥★ほっけと玉ねぎの煮つけ ★小松菜の納豆和え ★トマト★大根汁	★お粥★鮭のキャベツあん ★すりおろしきゅうり ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキの煮つけ ★温野菜 ★トマト★わかめ汁	★野菜たっぷり煮込みうどん	★お粥 ★ほっけ煮★具沢山スープ ★フルーツ
材料	カレイ きゅうり トマト も やし 豆腐 椎茸	ほっけ 玉ねぎ 人参 小松菜 納豆 トマト 大根 椎茸	鮭 キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐	豚肉 レタス きゅうり カニ カマ トマト わかめ ネギ	うどん麺 さわら キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 もやし ネギ ゴマ	挽肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 コーン缶

---