



令和元年8月離乳食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 滝田 夏海)

暑さも本番になってきました。赤ちゃんは、大人よりも汗をかきやすいので、暑い時期の水分不足による脱水症状には十分注意しましょう。園の給食でも、水分の多い夏野菜などの食材を献立に取り入れています。

また、屋内にいても熱中症が起こることはあるので、ご家庭でもこまめな水分補給や部屋の温度調整に気をつけましょう。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
1	木	軟飯 鶏肉の味噌煮 冬瓜のすまし汁 小松菜と人参のやわらか煮 デザート	さつまいも粥	精白米 鶏肉 小松菜 人参 冬瓜 玉ねぎ さつまいも 果物
2	金	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のやわらか煮 オニオンスープ デザート	しらす粥	食パン 鶏肉 しらす 胡瓜 人参 玉ねぎ 果物
3 17 31	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー 玉ねぎと若布の味噌汁 デザート	ツナときのこのリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 若布 ツナ しめじ 鮭 果物
5 26	月	軟飯 カレイの和風煮 野菜煮 豆腐と野菜のくずし汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物
6 27	火	トースト ツナのとろみ煮 野菜スープ キャベツのくったり煮 デザート	野菜粥	食パン 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 長ねぎ もやし 果物
7 28	水	野菜うどん カレイのとろみ煮 ほうれん草のくったり煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物
8	木	軟飯 カレイの和風煮 野菜煮 野菜の味噌汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん カレイ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 果物
9	金	トースト 鶏肉の甘辛煮 胡瓜のやわらか煮 いんげん和若布の味噌汁 デザート	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 なす 玉ねぎ 胡瓜 人参 若布 果物
10 24	土	野菜粥 筑前煮 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	鶏とごぼうの炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 ごぼう さやいんげん 里芋 じゃが芋 椎茸 果物
13	火	軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのくったり煮 もやしと青菜のスープ デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 トマト 果物
14	水	軟飯 鶏肉の和風煮 野菜煮 若布と野菜の味噌汁 デザート	トースト	精白米 食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 若布 ほうれん草 果物
15	木	ごまだれうどん カレイのとろみ煮 切り干し大根のくったり煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 切り干し大根 じゃが芋 果物
16	金	軟飯 鶏肉のとろみ煮 キャベツのくったり煮 ナスと小松菜の味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 鶏肉 人参 長ねぎ キャベツ なす 小松菜 玉ねぎ 南瓜 果物
19	月	軟飯 鶏肉の和風煮 キャベツの味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮 デザート	うどん粥	精白米 うどん 鶏肉 大根 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 果物
20	火	トースト カレイの洋風煮 春雨と青菜のスープ ほうれん草のくったり煮 デザート	納豆粥	食パン 精白米 カレイ 納豆 玉ねぎ 人参 ほうれん草 春雨 果物
21	水	軟飯 鶏肉のとろみ煮 キャベツのくったり煮 野菜の味噌汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 さやいんげん 果物
22	木	野菜うどん カレイの和風煮 胡瓜のやわらか煮 デザート	野菜粥	うどん 精白米 カレイ 小松菜 人参 玉ねぎ 枝豆 胡瓜 長ねぎ 果物
23	金	軟飯 鶏肉の洋風煮 大根のやわらか煮 野菜スープ デザート	芋粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 じゃが芋 果物
29	木	トースト 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 キャベツのスープ デザート	うどん粥	食パン うどん 鶏肉 玉ねぎ 茄子 胡瓜 トマト ブロッコリー 人参 キャベツ 果物
30	金	軟飯 豆腐の和風煮 もやしのくったり煮 麩と若布のすまし汁 デザート	人参粥	精白米 豆腐 玉ねぎ もやし 人参 若布 長ねぎ ほうれん草 麩 果物

※離乳食の献立は後期食を記載しています。

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。