



## 8月 離乳食 献立表

ぎのわんおひさま保育園

曜日	火	水	木	金	土	月	火	水	木	土	月	火	水	
日にち	1	2	3	4	5	7	8	9	10	12	14	15	16	
行事													お弁当会	
午前おやつ	献立	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい
昼食	献立	おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らか煮 野菜の柔らか煮 だしスープ	
	食材	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ かつおだし	精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ブロッコリー じゃがいも かつおだし	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも	
午後おやつ	献立	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

\*材料などの都合により献立内容を変更する場合があります

初期

おかゆ  
だしスープ



中期

おかゆ だしスープ  
タクパク室のおかず



後期

おかゆ だしスープ 手づかみ野菜  
タンパク質のおかず (みそ、しょうゆなどで)





## 8月 離乳食 献立表

ぎのわんおひさま保育園

曜日	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
日にち	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	
行事						お誕生日会								
午前おやつ	献立	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)	せんべい	せんべい	せんべい	蒸し芋	せんべい	バナナ (捕食)
昼食	献立	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ツナの出汁煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ ささみの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 白身魚の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	おかゆ 鶏そぼろの柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ	
	食材	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ブロッコリ じゃがいも かつおだし	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ほうれんそう たまねぎ, さつまいも, かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ブロッコリー じゃがいも	精白米 絹ごし豆腐 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも かつおだし	精白米 ブロッコリー じゃがいも にんじん かつおだし	精白米 まぐろ缶詰 (水煮) にんじん ブロッコリー キャベツ じゃがいも かつおだし	精白米 鶏ささみ かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 まだら かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ 西洋かぼちゃ	精白米 鶏ひき肉 かつおだし じゃがいもでん粉 にんじん ほうれんそう たまねぎ さつまいも
午後おやつ	献立	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	(土)野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	

～7月の離乳食～  
後期食では、手づかみ野菜をスティックタイプから平たいタイプに変えてみました！  
表面積が増えた分、前歯での噛みやすさUP★



### なすに含まれる豊富なカリウムで夏バテ解消！

なすの成分の90%は水分で、エネルギーは100gあたり22kcalと低カロリーの野菜です。また果肉に含まれるクロロゲン酸には強い抗酸化力があり、生活習慣予防やダイエットなどに効果があると注目があります。えぐみをとるために水にさらしすぎると、クロロゲン酸が逃げていってしまいますので、さらしすぎには気を付けてくださいね。

