



日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 29	月	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ トマトスープ	鶏もも カニカマ 豚ひき肉 豆腐	ごはん マカロニ	玉ねぎ、トマト キャベツ、人参、レタス コーン、きゅうり	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★豆腐ナゲット もも缶
2 17	火 水	アジの南蛮漬け おかか和え モロヘイヤのみそ汁	アジ ロースハム	ごはん	玉ねぎ、人参、大根 キャベツ、きゅうり トマト、モロヘイヤ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★ふくれがし みかん缶
3 30	水 火	冷やし中華 豚肉とナスのみそ炒め ちくわの磯辺揚げ	ロースハム ちくわ 豚バラ、卵	ごはん 中華麺	きゅうり、トマト なす、冬瓜、人参 スイカ	ごはん 	牛乳 アスバラガス ビスケット	スキムミルク スイカ 源氏パイ
4 16	木 火	トマトチキンカレー スパサラ	鶏もも 鶏むね ロースハム	ごはん スパゲティ じゃがいも	人参、玉ねぎ トマト、きゅうり りんご	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク りんご おにぎりせんべい
5 19	金	揚げ魚の中華あんかけ ナムル わかめスープ	白身魚 ちくわ	ごはん	人参、玉ねぎ、えのき もやし、小松菜、大根 ほうれん草、キャベツ	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク ★メロンパントースト もも缶
6 20	土	牛すき井 ささみサラダ	牛もも 豚もも ささみ	ごはん	人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、きゅうり コーン、オレンジ	ごはん 	牛乳 野菜家族	牛乳 オレンジ ムーンライトクッキー
8 22	月	牛肉と野菜の炒め物 にら玉スープ	牛もも 豚もも 卵	ごはん	人参、玉ねぎ、ごぼう もやし、大根、にら ゴーヤ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★スナックゴーヤ みかん缶
9 23	火	魚のゴマみそ焼き きゅうりとハムの酢の物 すまし汁	白身魚 鶏もも ロースハム	ごはん	人参、玉ねぎ、大根 ねぎ、きゅうり キャベツ、豆苗、キウイ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク キウイ 丸ぼうろ
10 24	水	中華丼 カニカマサラダ	豚もも カニカマ 卵	ごはん さつまいも	人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ、もやし	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク ★芋ケーキ もも缶
12 31	金 水	サーモンフライ レタスとベーコンのサラダ オニオンスープ	鮭、卵 ベーコン	パン じゃがいも	玉ねぎ、人参 キャベツ、レタス 小松菜	パン 	牛乳 野菜家族	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
13 27	土	豚汁 カラフル納豆	豚バラ 納豆	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、しいたけ 深ねぎ、きゅうり、コーン キャベツ、小ねぎ	ごはん 	牛乳 アスバラガス ビスケット	牛乳 バナナ オレオ
18	木	豚のゴマ照り焼き かぼちゃサラダ 春雨スープ	豚もも 卵	ごはん	人参、玉ねぎ、きゅうり かぼちゃ、パイン	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク 生パイン ウエハース
15 26	月 金	<b>愛情弁当の日</b> おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 15日パイン缶 26日オレンジ 白い風船

**誕生会 25日(木)**

- ケチャップライス
- コロッケ
- 人参のグラッセ
- ブロッコリー
- コンソメスープ
- ・牛乳
- ・フルーツポンチ

**8月旬の食材**

- かぼちゃ、きゅうり
- 冬瓜、トマト、オクラ
- ナス、にがうり
- ピーマン、モロヘイヤ
- パイン、メロン、スイカ

**水分補給で熱中症対策を!**

熱中症は、夏の強い日差しの下だけではなく室内で起こることもあります。意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。食事では、汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に取り入れましょう。



# 8月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R4年 7月30日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食
1 ・ 29	月	キャベツペースト 10倍粥	ささ身のほぐし焼き キャベツスープ 7倍粥	ささ身バーグ キャベツサラダ 全粥	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ トマトスープ	(完)豆腐ナゲット 豆腐ステーキ バナナ
2 ・ 17	火 水	みそ汁のうわづみ 10倍粥	白身魚のすりおろしかけ 玉ねぎのみそ汁 7倍粥	魚の人参ソースかけ 具たくさんみそ汁 全粥	アジの南蛮漬け おかか和え モロヘイヤのみそ汁	(完)ふくれ菓子 野菜のおじゃ りんご
3 ・ 30	水 火	にんじんスープ 10倍粥	たっぷり野菜うどん ささ身と人参の和え物 7倍粥	煮込みうどん 冬瓜と人参の炒め物 全粥	冷やし中華 豚肉となすのみそ炒め ちくわの磯辺揚げ	玉ねぎリゾット オレンジ
4 ・ 16	木 ・ 火	じゃがいも ポタージュ 10倍粥	ささ身と玉ねぎのスープ煮 マッシュポテト 7倍粥	鶏と野菜のごった煮 人参のポテト和え 全粥	トマトチキンカレー スパサラ	コーンフレークの りんごソースかけ
5 ・ 19	金	ほうれん草の裏ごし 10倍粥	魚のグリーンソースかけ ほうれん草のとろみ汁 7倍粥	白身魚と野菜の煮物 野菜スープ 全粥	揚げ魚の中華あんかけ ナムル わかめスープ	(完)メロンパントースト 大根のとろとろ煮 バナナ
6 ・ 20	土	オニオンスープ 10倍粥	ささ身のおじゃ 二色和え	ささ身と人参ののっけ丼 シャキシャキサラダ	牛すき丼 ささ身サラダ	マカロニきな粉 オレンジ
8 ・ 22	月	大根ペースト 10倍粥	野菜とささ身のだし煮 大根と人参のすりおろし 7倍粥	ささ身の野菜ソースかけ グリーンスープ 全粥	牛肉と野菜の炒め物 ニラ玉スープ	(完)スナックゴーヤ ポテトの青のり りんご
9 ・ 23	火	にんじんペースト 10倍粥	魚のおろし煮 刻み人参サラダ 7倍粥	白身魚のあんかけ煮 彩りスープ 全粥	魚のゴマみそ焼き きゅうりとハムの酢の物 すまし汁	にゅうめん バナナ
10 ・ 24	水	キャベツスープ 10倍粥	ささ身と野菜のくず煮 キャベツのサラダ 7倍粥	ささ身のあんかけ 野菜の刻みサラダ 全粥	中華丼 かにかまサラダ	(完)芋ケーキ 茶巾しぼり オレンジ
12 ・ 31	金 ・ 水	じゃがいもの裏ごし 10倍粥	白身魚の素焼き 野菜スープ 7倍粥	魚のしょうゆ焼き 玉ねぎのとろみスープ 全粥	サーモンフライ レタスとベーコンのサラダ オニオンスープ	(完)おにぎり スティックパン りんご
13 ・ 27	土	玉ねぎスープ 10倍粥	ささ身と人参の柔らか煮 玉ねぎサラダ 7倍粥	鶏入り煮込み野菜 きゅうりと玉ねぎの和え物 全粥	豚汁 納豆	じゃがボール バナナ
18	木	パンPKンスープ 10倍粥	ささ身のかぼちゃ和え 玉ねぎスープ 7倍粥	ささ身と野菜のソテー すまし汁 全粥	豚のゴマ照り焼き かぼちゃサラダ 春雨スープ	野菜のくず煮 りんご
25	木	キャベツペースト 10倍粥	ささ身とじゃが芋の ホロホロ焼き ブロッコリースープ 7倍粥	鶏じゃが 野菜スープ 全粥	ケチャップライス コロケ・付け合わせ コンソメスープ	フルーツヨーグルト バナナ
15 ・ 26	月 金	<b>愛情弁当の日</b> (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)				赤ちゃんせんべい オレンジ

## 大切な手づかみ食べ

手づかみ食べは食べることへの意欲のあらわれの一つ。  
「おなかがすいたからご飯を食べたい」という気持ちを  
認めてあげましょう。手のひらや指先で感触や温度を  
確かめ、口に入れたりこぼしたりしながら自分と物との  
距離を確認し、多くのことを学んでいきます。指先の  
力加減の学習からスプーンへ移行していきます。

