

令和7年度 8月離乳食献立予定表

山岸こども園



		昼 食		おやつ		
		9ヶ月頃～		10ヶ月頃～		
1	金	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮	じゃがいも汁	しらすマカロニ
2	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン
4	月	かゆ	ささみ野菜煮	小松菜煮	じゃがいも汁	野菜がゆ
5	火	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮	キャベツ汁	きなこクリームパン
6	水	かゆ	ホキ野菜煮	ナス煮	小松菜汁	ごまビスケット
7	木	パン	ささみ野菜煮	小松菜煮	大根汁	ツナと野菜がゆ
8	金	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮	ナス汁	バナナヨーグルト
9	土	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮	小松菜汁	パン
11	月	山の日				
12	火	かゆ	鯛野菜煮	じゃがいも煮	かぶ汁	じゃこトースト
13	水	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン
14	木	かゆ	豆腐野菜煮	小松菜煮	かぶ汁	パン
15	金	かゆ	豆腐野菜煮	白菜煮	じゃがいも汁	パン
16	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	白菜汁	パン
18	月	かゆ	鶏だんご野菜煮	じゃがいも煮	なす汁	バナナヨーグルト
19	火	かゆ	豆腐野菜煮	大根煮	ほうれんそう汁	野菜マカロニ
20	水	かゆ	ホキ野菜煮	じゃがいも煮	大根汁	チーズマフィン
21	木	マカロニ	ささみと野菜マカロニ煮	ブロッコリー煮		かぼちゃ煮
22	金	かゆ	鶏だんご野菜煮	大根煮	ほうれんそう汁	かぼちゃサンド
23	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン
25	月	かゆ	カレイ野菜煮	さつまいも煮	かぶ汁	バナナサンド
26	火	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮	さつまいも汁	人参マフィン
27	水	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	大根汁	バナナクッキー
28	木	かゆ	ささみ野菜煮	じゃがいも煮	キャベツ汁	野菜がゆ
29	金	かゆ	鯛野菜煮	小松菜煮	トマト汁	かぼちゃロール
30	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。

旬の野菜は栄養満点！離乳食に使える夏野菜

- * ◇とうもろこし…甘味があり食べやすく、穀類なので、糖質が豊富でエネルギー源になります。しっかりと茹でて、薄皮を除いてあげるとよいでしょう。
- ◇かぼちゃ…園の離乳食にもよく出しますが、一番好んで食べてくれる野菜です。βカロテンやビタミンEが豊富。味付けをしなくても、そのままの甘さでおいしく食べられます。
- * ◇トマト…真っ赤になった完熟トマトがおすすめ。甘味があり柔らかいので、離乳食用のピューレにしやすいです。皮と種を取り除き、加熱して与えましょう。



○ * ○ * ○ * ○ * ○ * ○ *