



8月離乳食献立



(中期食・前半)

令和3年7月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 おかゆ 豆腐入りつくね かぼちゃの煮物 小松菜のみそ汁	3 野菜煮込みうどん ササミとパプリカの煮物	4 おかゆ 白身魚の煮付け 糸うりの和え物 かぼちゃのみそ汁	5 おかゆ トマト入りハンバーグ きゃべつの和え物 たまねぎのみそ汁	6 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 豆腐とトマトの和え物 きゃべつのみそ汁
9 振替休日	10 おかゆ 肉じゃが風 きゃべつの和え物 にんじのみそ汁	11 納豆おじや しらす入りおやき おからの和え物 麩のみそ汁	12 おかゆ ささみのあんかけ煮 じゃがいもの煮物 豆腐のみそ汁	13 保育協力日
16 保育協力日	17 おかゆ 白身魚の煮付け ピーマンの和え物 小松菜のみそ汁	18 おかゆ 豆腐ハンバーグ 茄子と玉ねぎの煮物 にんじのみそ汁	19 おかゆ 魚の野菜あんかけ きゅうりの和え物 冬瓜のみそ汁	20 おかゆ ささみのほくし煮 きゃべつの和え物 たまねぎのみそ汁
23 おかゆ 茄子入りつくね 高野豆腐と野菜の煮物 オクラのみそ汁	24 おかゆ ささみの野菜あんかけ煮 小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁	25 おかゆ 白身魚の煮付け 納豆の和え物 かぼちゃのみそ汁	26 おかゆ 豆腐入りつくね アスパラとトマトの和え物 たまねぎのみそ汁	27 おかゆ ササミとパプリカの煮物 じゃがいも煮 豆腐のみそ汁
30 野菜あんかけ丼 かぼちゃの煮物 きゅうりのくずし煮	31 おかゆ 魚のトマト煮 きゃべつの和え物 にんじんのスープ			

2回食にも慣れて、食事のリズムがついてくる頃です。
少しずつ様子を見ながら、水分を減らしたり、つぶつぶが残るくらいの形状に
してみましょう。

☆雰囲気・環境を整えましょう

大人と一緒に食卓を囲み、美味しそうに食べている家族の様子を見ると
赤ちゃんも思わず食べたくなったり、口の動きを見てモグモグまねして食べて
くれます。「おいしいね」「どんな味かな？」など声をかけながら楽しい食事の
時間にしましょう。



★離乳食作りのポイント★

魚や肉などパサパサしやすい食材はトロミをつけると食べやすくなります。
毎回、水溶き片栗粉でトロミをつけるのは意外と手間ですね…
そこで「とろみちゃん」などの顆粒タイプの片栗粉が便利です！
顆粒タイプの片栗粉は少しずつふりかけて使用するので簡単に好みの
トロミがつけます。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。
※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。



8月離乳食献立



(後期食)

令和3年7月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 軟飯 豆腐入りつくね かぼちゃの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	3 野菜煮込みうどん ササミとパプリカの煮物 スティック野菜煮	4 軟飯 白身魚の煮付け 糸うりの和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	5 軟飯 トマト入りハンバーグ きゃべつの和え物 スティック野菜煮 たまねぎのみそ汁	6 軟飯 白身魚のあんかけ煮 豆腐とトマトの和え物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁
9 振替休日	10 軟飯 肉じゃが風 きゃべつの和え物 スティック野菜煮 にんじのみそ汁	11 納豆ごはん しらす入りおやき おからの和え物 スティック野菜煮 麩のみそ汁	12 軟飯 ささみのあんかけ煮 ポテトサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	13 保育協力日
16 保育協力日	17 軟飯 白身魚の煮付け ピーマンの和え物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	18 軟飯 豆腐ハンバーグ 茄子と玉ねぎの煮物 スティック野菜煮 にんじのみそ汁	19 軟飯 魚の野菜あんかけ ぎゅうりの和え物 スティック野菜煮 冬瓜のみそ汁	20 軟飯 ささみのほぐし煮 きゃべつの和え物 スティック野菜煮 たまねぎのみそ汁
23 軟飯 茄子入りつくね 高野豆腐と野菜の煮物 スティック野菜煮 オクラのみそ汁	24 軟飯 ささみの野菜あんかけ煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	25 軟飯 白身魚の煮付け 納豆の和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	26 軟飯 豆腐入りつくね アスパラとトマトの和え物 スティック野菜煮 たまねぎのみそ汁	27 軟飯 ササミとパプリカの煮物 じゃがいも煮 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
30 野菜あんかけ丼 かぼちゃの煮物 スティック野菜煮	31 軟飯 魚のトマト煮 きゃべつの和え物 じゃがいも煮物 にんじんのスープ			

後期食になり、1日に必要なエネルギーや栄養素の半分以上を離乳食からとるようになります。
 この頃の目安は
 ・3回食のリズムが整ってきた。
 ・バナナ程度の硬さのものをかじり取って歯ぐきでつぶせている。
 ・手づかみ食べなど自ら食べようとしている。

手づかみ食べについて

手づかみ食べは、食べるための学習時間です。

赤ちゃんは食べものの研究をしています。目で見たものを手でつかみ、硬さや感触、温度などを感じ、前歯でかじり取ることで咀嚼します。

とても散らかるので、大人は大変かもしれませんが、手づかみメニューにスティック野菜やおやきなど汚れにくいものを用意して少しずつ試してみましょう。

ゆとりのある時には汚れてもつきあってあげるといいかもしれません。

新聞紙を敷いたりして自分で食べることを楽しませてあげてください。

手づかみ食べの頃にしっかり指先でつかんで食べることでスプーンや食器を持つ力がついていきます。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。
 ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。



8月離乳食献立



(中期食・後半)

令和3年7月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 軟飯 豆腐入りつくね かぼちゃの煮物 小松菜のみそ汁	3 野菜煮込みうどん ササミとパプリカの煮物	4 軟飯 白身魚の煮付け 糸うりの和え物 かぼちゃのみそ汁	5 軟飯 トマト入りハンバーグ きゃべつの和え物 たまねぎのみそ汁	6 軟飯 白身魚のあんかけ煮 豆腐とトマトの和え物 きゃべつのみそ汁
9 振替休日	10 軟飯 肉じゃが風 きゃべつの和え物 にんじのみそ汁	11 納豆おじや しらす入りおやき おからの和え物 麩のみそ汁	12 軟飯 ささみのあんかけ煮 じゃがいもの煮物 豆腐のみそ汁	13 保育協力日
16 保育協力日	17 軟飯 白身魚の煮付け ピーマンの和え物 小松菜のみそ汁	18 軟飯 豆腐ハンバーグ 茄子と玉ねぎの煮物 にんじのみそ汁	19 軟飯 魚の野菜あんかけ きゅうりの和え物 冬瓜のみそ汁	20 軟飯 ささみのほぐし煮 きゃべつの和え物 たまねぎのみそ汁
23 軟飯 茄子入りつくね 高野豆腐と野菜の煮物 オクラのみそ汁	24 軟飯 ささみの野菜あんかけ煮 小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁	25 軟飯 白身魚の煮付け 納豆の和え物 かぼちゃのみそ汁	26 軟飯 豆腐入りつくね アスパラとトマトの和え物 たまねぎのみそ汁	27 軟飯 ササミとパプリカの煮物 じゃがいも煮 豆腐のみそ汁
30 野菜あんかけ丼 かぼちゃの煮物 きゅうりの和え物	31 軟飯 魚のトマト煮 きゃべつの和え物 にんじんのスープ			

1歳を過ぎると、1日に必要なエネルギーや栄養素の半分以上を離乳食からとるようになります。
この頃の目安は

- ・3回食のリズムが整ってきた。
- ・バナナ程度の硬さのものをかじり取って歯ぐきでつぶせている。
- ・手づかみ食べなど自ら食べようとしている。



少しずつ離乳食をステップアップしていきましょう

食材は赤ちゃんの食べる様子を見ながら、大きくしていきましょう。
園では家庭の様子を聞きながら大きさや食材を増やしていきます。急に形状を変えると、食べにくくなることがあるので、少しずつ大きくして試すといいと思います。
園では1歳から1歳3ヶ月を目安に離乳食を完了し幼児食への移行を目安にしています。
遅くとも1歳6ヶ月には幼児食に移行し食事から栄養をとるようにしていけるといいですね。



ベビーフードの活用法

ベビーフードを使う際、ひと手間かけてアレンジメニューもいいですよ。
豆腐をレンジで加熱して煮物のレトルトかけるとあんかけ豆腐に。シチューレトルトを軟飯にかけてトースターで焼くとドリア風になります。ベビーフードを利用して無理のない離乳食作りをしましょう。

- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。