



# 8月離乳食献立

(後期食)



令和4年7月29日

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
1 ごはん(軟飯) 豆腐入り肉団子 チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	2 ごはん(軟飯) 鮭の煮付け 小松菜のお浸し スティック野菜煮 にんじんのみそ汁	3 にゅうめん オクラのトマトサラダ かぼちゃの煮物	4 納豆ごはん 魚のあんかけ煮 糸うりの煮物 かぼちゃのみそ汁	5 ごはん(軟飯) ささみのトマト煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 モロヘイヤのみそ汁
8 食パン じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁スープ	9 ごはん(軟飯) 魚の磯煮 納豆和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	10 煮込みうどん きゃべつのお浸し スティック野菜煮	11 山の日 	12 ごはん(軟飯) 野菜入り肉団子 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁
15 保育協力日	16 保育協力日	17 野菜うどん ささみとパプリカの煮物 かぼちゃの煮物	18 ごはん(軟飯) 白身魚のトマト煮 おからサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	19 にんじんごはん 鶏つくね ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 オクラのスープ
22 ごはん(軟飯) なすのそぼろ煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	23 青のりごはん(軟飯) 魚のあんかけ煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 冬瓜のみそ汁	24 ごはん(軟飯) じゃがいも入り肉団子 オクラの和え物 スティック野菜煮 なすのみそ汁	25 ごはん(軟飯) 鮭の煮物 マカロニサラダ スティック野菜煮 大根のみそ汁	26 ごはん(軟飯) 鶏ハンバーグ かぼちゃ煮 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
29 ごはん(軟飯) ささみとパプリカの煮物 小松菜の和え物 スティック野菜煮 さつま芋のみそ汁	30 ごはん(軟飯) 炒り豆腐 なすの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のスープ	31 ごはん(軟飯) 魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	8月の旬の食材 きゅうり、なすび、トマト、ピーマン、かぼちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など	

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

<硬さ>バナナ程度

<形状>5~8mm角程度

大きくやわらかいものを前歯でかじり取って食べます。

<口の中の動き>舌を前後に・上下・左右に動かし歯ぐきでつぶして食べます。



## 手づかみ食べは、食べるための学習時間です。

そろそろ手づかみ食べが始まる頃です。

赤ちゃんは食べものの研究をしているので、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。

手づかみメニューにスティック野菜などを用意して少しずつ試してみましょう。

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。



## なすのそぼろあんかけ煮 <作り方>

<材料>

なす・・・1/3本

鶏ミンチ・・・10g

だし汁・・・1/3カップ

片栗粉・・・少々

☆ミンチは加熱する前に水でほぐしておく、かたまりにならず、やわらかく煮えます。

①なすは皮をむき、1cm角に切り水にさらしてあくをとる。

②鍋にだし汁、鶏ミンチを入れてミンチを軽くほぐす。

③なすが柔らかくなったら、水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。



## ~旬の野菜を取り入れましょう~



旬の野菜は他の時期に比べて味や香りが増し、栄養が豊富です。

五感の発達がめざましい赤ちゃんの時代にこそ、旬の野菜の栄養やおいしさ、香りをたっぷりと経験させてあげましょう。

夏はトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が多くとれる季節です。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、体の熱をとり、冷やしてくれる効果もあります。

※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にも記載してあります。



# 8月離乳食献立

(後期食)



令和4年7月29日

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
1 ごはん(軟飯) 豆腐入り肉団子 チンゲン菜のお浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	2 ごはん(軟飯) 鮭の煮付け 小松菜のお浸し スティック野菜煮 にんじんのみそ汁	3 にゅうめん オクラのトマトサラダ かぼちゃの煮物	4 納豆ごはん 魚のあんかけ煮 糸うりの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	5 ごはん(軟飯) ささみのトマト煮 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 モロヘイヤのみそ汁
8 食パン じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁スープ	9 ごはん(軟飯) 魚の磯煮 納豆和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	10 煮込みうどん きゃべつのお浸し スティック野菜煮	11 山の日 	12 ごはん(軟飯) 野菜入り肉団子 きゃべつのお浸し スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁
15 保育協力日	16 保育協力日	17 野菜うどん ささみとパプリカの煮物 かぼちゃの煮物	18 ごはん(軟飯) 白身魚のトマト煮 おからサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	19 にんじんごはん 鶏つくね ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 オクラのスープ
22 ごはん(軟飯) なすのそぼろ煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	23 青のりごはん(軟飯) 魚のあんかけ煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 冬瓜のみそ汁	24 ごはん(軟飯) じゃがいも入り肉団子 オクラの和え物 スティック野菜煮 なすのみそ汁	25 ごはん(軟飯) 鮭の煮物 マカロニサラダ スティック野菜煮 大根のみそ汁	26 ごはん(軟飯) 鶏ハンバーグ かぼちゃ煮 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
29 ごはん(軟飯) ささみとパプリカの煮物 小松菜の和え物 スティック野菜煮 さつま芋のみそ汁	30 ごはん(軟飯) 炒り豆腐 なすの煮物 スティック野菜煮 ほうれん草のスープ	31 ごはん(軟飯) 魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	8月の旬の食材  きゅうり、なすび、トマト、ピーマン、かぼ ちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬 瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、 あじ、しじみ、ぶどう、桃など	

1歳を過ぎてくると、「食べさせてもらう」から「自分で食べる」へと変わる時期です。たんぼぼ組の子どもたちも手づかみで上手に食べていますよ。

食べる意欲を大事にしながら、3食決まった時間を定着していけるといいですね。特に朝ごはんはエネルギーも補給され、うちも出やすくなります。午前中から元気に活動できるようになります。

手づかみ  
で上手に  
食べてる



## 夏野菜のツナ煮

<材料>

- 玉ねぎ・・・10g
- なす・・・1/3本
- トマト・・・20g
- かぼちゃ・・・10g
- ツナ(水煮缶)・・・10g
- サラダ油・・・少々

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り、なすは皮をむき、1cm角に切る。トマトは皮を湯むきし、種を取り、1cm角に切る。かぼちゃも1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、なす、ツナを入れて炒め、水とかぼちゃを加えて煮る。最後にトマトを加えてひと煮たちする。

## ～旬の野菜を取り入れましょう～



旬の野菜は他の時期に比べて味や香りが増し、栄養が豊富です。

五感の発達がめざましい赤ちゃんの時代にこそ、旬の野菜の栄養やおいしさ、香りをたっぷり経験させてあげましょう。

夏はトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が多くとれる季節です。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、体の熱をとり、冷やしてくれる効果もあります。



- ※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にも記載してあります。



# 8月離乳食献立

(中期食)



令和4年7月29日

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
1 おかゆ 豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し 玉ねぎのスープ	2 おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の煮浸し にんじんのスープ	3 にゅうめん オクラのトマト煮 かぼちゃの煮物	4 納豆おじや 魚のあんかけ煮 糸うりの煮物 かぼちゃのスープ	5 おかゆ 豆腐の煮物 きゃべつの煮浸し モロヘイヤのスープ
8 パンがゆ 白身魚のあんかけ煮 じゃがいもの煮物 にんじんのスープ	9 おかゆ 魚の磯煮 小松菜の煮浸し 豆腐のスープ	10 煮込みうどん 白身魚のほぐし煮 きゃべつの煮浸し	11 山の日 	12 おかゆ 野菜のそぼろ煮 きゃべつの煮浸し チンゲン菜のスープ
15 保育協力日	16 保育協力日	17 野菜うどん 白身魚のあんかけ煮 かぼちゃの煮物	18 おかゆ 白身魚のトマト煮 野菜のおから煮 玉ねぎのスープ	19 にんじんがゆ おから煮 ほうれん草の煮浸し オクラのスープ
22 おかゆ 高野豆腐煮 なすの煮物 きゃべつのスープ	23 おかゆ 魚のあんかけ煮 かぼちゃの煮物 冬瓜のスープ	24 おかゆ 白身魚のほぐし煮 オクラの煮物 なすのスープ	25 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 大根のスープ	26 おかゆ 豆腐の煮物 かぼちゃ煮 にんじんのスープ
29 おかゆ ピーマンのしらす煮 小松菜の煮浸し さつま芋のスープ	30 おかゆ 豆腐と野菜の煮物 なすの煮物 ほうれん草のスープ	31 おかゆ 魚のほぐし煮 きゅうりの煮物 小松菜のスープ	8月の旬の食材  きゅうり、なすび、トマト、ピーマン、かぼ ちゃ、モロヘイヤ、とうもろこし、枝豆、冬 瓜、青じそ、ズッキーニ、おくら、すいか、 あじ、しじみ、ぶどう、桃など	

この頃になると使える食材が増えてきます。  
少しずつ水分量を減らし、形を残すようにして、モグモグする練習もしていきましょう。  
食材は赤ちゃんの食べる様子を見ながら、大きくしていきます。  
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してみましょう。

<硬さの目安>  
絹ごし豆腐程度の硬さ

<口の中の動き>  
舌と上あごで食材を押しつぶしてモグモグし、唾液と混ぜ合わせて飲み込みます。

<形状>

- 魚はゆでてから1～2mmにほぐします。
- 鶏ささみはゆでてからほぐし、1～2mmに



## ～旬の野菜を取り入れましょう～

旬の野菜は他の時期に比べて味や香りが増し、栄養が豊富です。



五感の発達がめざましい赤ちゃんの時代にこそ、旬の野菜の栄養やおいしさ、香りをたっぷり経験させてあげましょう。

夏はトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が多くとれる季節です。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、体の熱をとり、冷やし

### なすのそぼろあんかけ煮

- <材料>
- なす・・・1/3本
  - 鶏ミンチ・・・10g
  - だし汁・・・1/3カップ
  - 片栗粉・・・少々



- <作り方>
- ①なすは皮をむき、1cm角に切り水にさらしてあくをとる。
  - ②鍋にだし汁、鶏ミンチを入れてミンチを軽くほぐす。
  - ③なすが柔らかくなったなら、水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。

※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にも記載してあります。