



8月離乳食献立



(後期食)

令和5年7月31日

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
	1 軟飯 ささみのトマト煮 冬瓜のサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	2 軟飯 ピーマン入り肉団子 きゃべつの煮びたし スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	3 軟飯 白身魚の煮付け さつまいもサラダ スティック野菜煮 オクラのみそ汁	4 軟飯 ささみのほぐし煮 ピーマンの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁
7 煮込みうどん きゃべつサラダ スティック野菜煮	8 軟飯 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	9 軟飯 豆腐ハンバーグ ズッキーニの和え物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	10 軟飯 魚のほぐし煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 きゃべつのスープ	11 山の日 
14 保育協力日	15 保育協力日	16 保育協力日	17 貝だくさんうどん 高野豆腐と野菜煮 スティック野菜煮	18 人参ごはん 鶏つくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 トマトスープ
21 軟飯 白身魚のトマト煮 モロヘイヤの和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 軟飯 なすとささみの煮物 春雨サラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	23 軟飯 豆腐入りつくね 納豆サラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	24 軟飯 鮭のあんかけ煮 おからサラダ スティック野菜煮 冬瓜のスープ	25 軟飯 ささみのあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のスープ
28 スティックパン ハンバーグ きゅうりとトマトのサラダ スティック野菜煮 野菜スープ	29 軟飯 白身魚のほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	30 軟飯 ささみのほぐし煮 春雨の和え物 スティック野菜煮 モロヘイヤのみそ汁	31 軟飯 玉ねぎ入りつくね ピーマンの煮びたし スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	※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。

～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**し食事から栄養を摂るようにしていけるといいですね。



～旬の野菜を取り入れましょう～

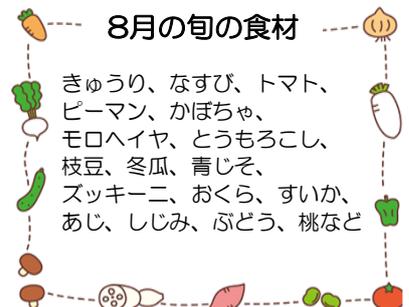
旬の野菜は他の時期に比べて味や香りが増し、栄養が豊富です。

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。



8月の旬の食材





8月離乳食献立

(後期食)



令和5年7月31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 ささみのトマト煮 冬瓜のサラダ スティック野菜煮 玉ねぎのスープ	2 おかゆ ピーマン入り肉団子 きゃべつの煮びたし スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	3 おかゆ 白身魚の煮付け さつまいもサラダ スティック野菜煮 オクラのみそ汁	4 おかゆ ささみのほぐし煮 ピーマンの煮物 スティック野菜煮 人参のみそ汁
7 煮込みうどん きゃべつサラダ スティック野菜煮	8 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	9 おかゆ 豆腐ハンバーグ ズッキーニの和え物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	10 おかゆ 魚のほぐし煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 きゃべつのスープ	11 山の日 
14 保育協力日	15 保育協力日	16 保育協力日	17 貝だくさんうどん 高野豆腐と野菜煮 スティック野菜煮	18 おかゆ 鶏つくね きゅうりの煮物 スティック野菜煮 トマトスープ
21 おかゆ 白身魚のトマト煮 モロヘイヤの和え物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 おかゆ なすとささみの煮物 春雨サラダ スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	23 おかゆ 豆腐入りつくね 納豆サラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	24 おかゆ 鮭のあんかけ煮 おからサラダ スティック野菜煮 冬瓜のスープ	25 おかゆ ささみのあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 人参のスープ
28 パンがゆ ハンバーグ きゅうりとトマトのサラダ スティック野菜煮 野菜スープ	29 おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	30 おかゆ ささみのほぐし煮 春雨の和え物 スティック野菜煮 モロヘイヤのみそ汁	31 おかゆ 玉ねぎ入りつくね ピーマンの煮びたし スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	※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。

～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。目で見たとものを**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。食べこぼしが気になるかもしれませんが、手づかみメニューにスティック野菜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。

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。

保育園でおいぎりにしたり、必ず1品はスティック野菜をつけています。

手づかみ食べは、**食べる意欲**にもつながりますので、是非お家の方でも自分で食べることを楽しませてあげてください。



もぐもぐ上手に
たべるよ♪



8月の旬の食材

旬の野菜を取り入れましょう

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

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。五感の発達を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。