



# 8月離乳食献立

(中期食)



令和7年7月31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	
	<p>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、おくら、ズッキーニ、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など</p>				<p>1</p> <p>おかゆ なすのそぼろ煮 高野豆腐煮 ほうれん草のスープ</p>
<p>4</p> <p>おかゆ しらすとじゃがいもの煮物 キャベツの煮びたし 玉ねぎのスープ</p>	<p>5</p> <p>おかゆ 白身魚のほぐし煮 きゅうりの和え物 麩のスープ</p>	<p>6</p> <p>おかゆ ささみの野菜あんかけ 人参のくずし煮 豆腐のスープ</p>	<p>7</p> <p>おかゆ 白身魚のほぐし煮 キャベツの煮びたし 冬瓜のスープ</p>	<p>8</p> <p>パンがゆ 玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーのくずし煮 小松菜のスープ</p>	
<p>11</p> <p>山の日</p>	<p>12</p> <p>おかゆ 白身魚のあんかけ煮 きゅうりのくずし煮 豆腐のスープ</p>	<p>13</p> <p>保育協力日</p>	<p>14</p> <p>保育協力日</p>	<p>15</p> <p>保育協力日</p>	
<p>18</p> <p>おかゆ ささみのほぐし煮 きゅうりと人参のくずし煮 ほうれん草のスープ</p>	<p>19</p> <p>納豆がゆ 白身魚のほぐし煮 キャベツの煮びたし 玉ねぎのスープ</p>	<p>20</p> <p>煮込みうどん かぼちゃマッシュ</p>	<p>21</p> <p>おかゆ 豆腐のそぼろ煮 パプリカのくずし煮 人参のスープ</p>	<p>22</p> <p>おかゆ 白身魚の野菜あんかけ きゅうりのくずし煮 オクラのスープ</p>	
<p>25</p> <p>おかゆ 白身魚のあんかけ煮 納豆和え 豆腐のスープ</p>	<p>26</p> <p>人参がゆ ささみのあんかけ煮 さつまいもマッシュ ほうれん草のスープ</p>	<p>27</p> <p>おかゆ 白身魚の磯部煮 ズッキーニのくずし煮 かぼちゃのスープ</p>	<p>28</p> <p>おかゆ ピーマンのそぼろ煮 じゃがいもマッシュ チンゲンサイのスープ</p>	<p>29</p> <p>おかゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮びたし なすのスープ</p>	

近頃では、旬がわからないほど年中さまざまな野菜が出回っていますが、夏野菜の本当のおいしさはこの季節だけのものです。また、太陽をたくさん浴びたおいしいきゅうり、なす、トマトなどの夏野菜には体を冷やしてくれる作用もあります。夏野菜を食べることで汗をかいて一緒に出てしまった栄養素を補給できます。夏野菜をたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう。

- <固さの目安>**
- ・絹ごし豆腐程度の硬さに
- <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する。
- <形状>**
- ・魚はゆでてから1～2mmにほぐします。
  - ・人参は、ゆでて2～3mm角に切ります。
  - ・葉物類は、ゆでて、2～3mmに刻みます。
- 

- <材料>**
- ・しらす干し……5g
  - ・きゃべつ………15g
  - ・にんじん………5g
  - ・あおのり………少々
  - ・片栗粉………少々
- <作り方>**
- ①しらすは2～3mm大に刻む。
  - ②きゃべつとにんじんは1～2mmに刻む。
  - ③①と②を鍋で柔らかくゆでて片栗粉でとろみをつける。
  - ④器に盛り、青のりをかける。

**すごいぞ! 夏野菜**

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがたっぷりあります。それぞれの機能を意識して、いっぱい食べてください。

キュウリ・レタス など      パプリカ・ナス など

汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト

日焼けした肌を回復させる。

※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。



# 8月離乳食献立



(後期食)

令和7年7月31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
<p>—8月の旬の食材—</p> <p>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、おくら、ズッキーニ、すいか、あじ、しじみ、ぶどう、桃など</p>				
1 ごはん なす入りつくね 高野豆腐煮 スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	4 ごはん しらす入り団子 キャベツサラダ スティック野菜煮 春雨スープ	5 ごはん 白身魚のほぐし煮 きゅうりサラダ スティック野菜煮 麩のみそ汁	6 ごはん ささみの野菜あんかけ 人参サラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	7 ごはん 鮭の煮つけ キャベツの和え物 スティック野菜煮 冬瓜のみそ汁
8 食パン 鶏つくね ブロッコリーサラダ じゃがいも煮 小松菜のみそ汁	11 <b>山の日</b> 	12 ごはん 白身魚のあんかけ煮 きゅうりサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	13 <b>保育協力日</b>	14 <b>保育協力日</b>
15 <b>保育協力日</b>	18 ごはん ささみのほぐし煮 春雨サラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	19 納豆ごはん 白身魚のほぐし煮 ひじきサラダ さつまいも煮 玉ねぎのスープ	20 煮込みうどん かぼちゃサラダ スティック野菜煮	21 ごはん 豆腐ハンバーグ パプリカのくずし煮 スティック野菜煮 人参のみそ汁
22 ごはん 白身魚の野菜あんかけ きゅうりの煮物 スティック野菜煮 オクラのみそ汁	25 ごはん 白身魚のあんかけ煮 納豆サラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	26 人参ごはん ささみのあんかけ煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	27 ごはん 白身魚の磯部煮 ズッキーニの和え物 スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	28 ごはん ピーマン入りつくね ポテトサラダ スティック野菜煮 チンゲンサイのみそ汁
29 ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜の和え物 スティック野菜煮 なすのみそ汁				

## ～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。

**遅くても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。

五感の発達をめざましい赤ちゃんの時にこそ、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。



いっぱい  
たべるよ!



※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。