

令和8年度

8月

離乳食献立表

今月の目標: 夏野菜を食べよう

こども園つわぶきえん

月 10 24	火 25	水 12 26	木 27	金 28	土 1 8 22 29
*粥 白米 *小松菜の煮浸し 小松菜 豚肉 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *春雨スープ 春雨 太もやし 人参 にら だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *南瓜スティック 南瓜	*粥 白米 *高野豆腐含め煮 高野豆腐 玉ねぎ 人参 太もやし だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *豚汁 豚肉 豆腐 冬瓜 ねぎ だし(昆布・かつお) こしょう *人参オレンジ煮 人参 オレンジ	*粥 白米 *ポトフ 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *夏野菜サラダ キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩 *お粥ミルク煮 お粥 ミルク きな粉 粉ミルク	*粥 白米 *白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー きゅうり だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *トマトスープ トマト 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *ふかしいも じゃがいも	*粥 白米 *鶏肉と南瓜の煮物 鶏ささみ 南瓜 チンゲン菜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *豆乳味噌汁 玉ねぎ 人参 わかめ だし(昆布・かつお) こしょう 豆乳 *りんごパンケーキ りんご 小麦粉 オリーブ油	13日(木)~15日(土) お盆休みご協力日 
月 3 17 31	火 4 18	水 5 19	木 6 20	金 7 21	
*粥 白米 *白身魚トロトロ煮 白身魚 小松菜 わかめ 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 片栗粉 塩 *レタススープ レタス 豆腐 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *きな粉パンケーキ 食パン きな粉 粉ミルク	*粥 白米 *人参チャンドール 鶏ささみ 人参 キャベツ だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩 *味噌汁 玉ねぎ わかめ じゃがいも だし(昆布・かつお) こしょう *焼きバナナ バナナ	*粥 白米 *トマトシチュー 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *春雨サラダ 春雨 レタス きゅうり ブロッコリー だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩 *うどんあべかわ うどん きな粉	*粥 白米 *鮭のおやき 生鮭 じゃがいも 玉ねぎ だし(昆布・かつお) オリーブ油 塩 *味噌汁 豆腐 南瓜 人参 だし(昆布・かつお) こしょう *人参グラッセ 人参 オリーブ油	*粥 白米 *ポークビーンズ 豚肉 水煮大豆 じゃがいも トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩 *味噌汁 小松菜 玉ねぎ 人参 だし(昆布・かつお) こしょう *コーンフレーク 豆乳かけ コーンフレーク 豆乳	

夏野菜を食べよう!!

夏野菜には 夏に必要なビタミン・水分が豊富

- 暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける
- 身体にこもった熱を身体の中からクールダウンさせる

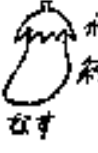
水分が豊富



水分 約90%



水分 約95%



水分 約93%



水分 約90%

新鮮なトマトやきゅうり、すいかなどの夏野菜は体を中から冷やす効果があり、また、暑さ対策をかねた立派なおやつにもなります。

夏野菜を食べて 暑い夏をのりきりしましょう!!

栄養たっぷり!

12日、26日のメニューです

夏野菜サラダ

(材料) 1人分

- キャベツ
- ブロッコリー
- きゅうり
- トマト
- だし汁 ... 50cc
- しょうゆ ... 小さじ1
- 塩 ... 少々
- オリーブ油 ... 少々

(作り方)

1. Aの材料をだし汁で煮る
2. しゆゆ、塩、オリーブ油を加え一煮立ちさせたら完成!