

## 令和元年8月献立表（中期・モグモグ期）



### ●ひとこメッセージ●

離乳食で新しい食材に挑戦する時は、お子さんの体調が良い日で、平日の午前中にするをおすすめします。それは、万が一アレルギー症状が出ても対応がすぐにとれるからです。また、初めての食材は1食で1種類にすると、症状が出たときに原因を特定できます。慎重に進めていきましょう。

			1	2	3
			木	金	土
			たまご粥	カラフルうどん	トマトにゅうめん
			ささみのうま煮	なすのとろとろ煮	にんじんのグラッセ
			野菜スープ	ミモザサラダ	小松菜ともやしの和え物
			ミルク	ミルク	ミルク
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
りんご粥	ひじき粥	にんじん粥	秋の吹き寄せ粥	7倍粥	あんかけそうめん
ささみのとろとろ煮込み	鶏肉のかぼちゃ煮	たらと卵のふんわり炒め	鮭の彩りあん	ささみの野菜たっぷり煮	ささみのサラダ
野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
<b>振替休日</b>	トマトそばろうどん	7倍粥	かぼちゃ粥	7倍粥	あんかけうどん
	青菜のコーン煮	ささみと野菜のあんかけ	鶏肉とたまねぎのだし煮	トマトと豆腐のそばろ煮	キャベツのうま煮
	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
19	20	21	22	23	24
月	火	水	木	金	土
ほうれん草粥	7倍粥	野菜うどん	7倍粥	さつまいも粥	鶏だしうどん
かぼちゃのそばろあんかけ	鶏の三色煮	ころころポテト	カレイの野菜煮	なすのそばろ煮	きゅうりのすり流し
野菜スープ	野菜スープ	トマトと納豆の和え物	野菜スープ	野菜スープ	マッシュポテト
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土
きなこ粥	三色粥	しらす粥	7倍粥	赤ちゃんピラフ粥	ひすいうどん
ささみと小松菜の煮物	豆腐とひじきのそばろあん	カレイのすりりんご煮	卵と野菜の炒め煮	たっぷり野菜と鶏肉のトマト煮	野菜の煮物
野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	じゃがいものチーズ和え
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

祝!  
八王子祭りメニュー

立秋メニュー

山の日メニュー

お誕生会

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

## 令和元年8月献立表（後期・カミカミ期）



### ●ひとこメッセージ●

赤ちゃんはもともと体内に鉄分を蓄えています。しかし、9か月を過ぎる頃になると体内にあった鉄分が不足しがちになるため、貧血が起きてしまうこともあります。離乳食では鉄分を多く含むほうれん草、大豆製品、ひじきなどを積極的に取り入れたメニューにすると良いでしょう。

				祝! 八王子祭りメニュー	
1	2	3	4	5	6
木	金	土	日	月	火
たまご粥 ささみの甘辛煮 キャベツのごまだれサラダ 赤ちゃん味噌汁	八王子風きざみたまねぎうどん なすとピーマンのツナ味噌炒め ミモザサラダ	トマトにゆうめん フレンチサラダ 小松菜ともやしの和え物	手作りベビークッキー ミルク	さつまいも蒸しパン ミルク	きな粉トースト ミルク
5	6	7	8	9	10
月	火	水	木	金	土
りんご粥 ささみのとろとろ煮込み チーズサラダ 野菜スープ	ひじき粥 鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え 赤ちゃん味噌汁	にんじん粥 たらと卵のふんわり炒め オクラのツナ和え 野菜スープ	秋の吹き寄せ粥 鮭の彩りあん ほうれん草の和え物 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 ささみのてんぐ（10具）煮 なすのさっぱりサラダ 野菜スープ	あんかけそうめん ささみのサラダ 大根のスープ
ころころおにぎり ミルク	豆乳プリン ミルク	パングラタン ミルク	スイートポテト ミルク	甘味噌じゃがいももち ミルク	シュガートースト ミルク
12	13	14	15	16	17
月	火	水	木	金	土
<b>振替休日</b>	トマトそばうどん カラフル野菜 青菜とコーンの炒め物 野菜スープ	5倍粥 ささみの野菜のあんかけ ツナのきゅうりのサラダ トマトスープ	かぼちゃ粥 鶏肉の卵とじ きゅうりとわかめの和え物 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 トマトのそばろ煮 豆腐ちゃんぷる 野菜スープ	あんかけうどん キャベツの納豆和え こぶき芋 野菜スープ
	きな粉蒸しパン ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	さつまいもプリン ミルク	手作りボーロ ミルク	お麩ピザ ミルク
19	20	21	22	23	24
月	火	水	木	金	土
ほうれん草粥 ツナのしぐれ煮 ころころサラダ 豆腐のスープ	5倍粥 鶏の三色煮 わかめサラダ 野菜スープ	焼きうどん ポテトおやき トマトの納豆和え 野菜スープ	5倍粥 カレイのあずま煮 大根のそばろ煮 赤ちゃん味噌汁	さつまいも粥 赤ちゃん松風焼き なすの三色煮 赤ちゃん味噌汁	鶏ときのこのうどん きゅうりとにんじんのサラダ マッシュポテト
じゃがバター ミルク	ミルク蒸しパン ミルク	しらす雑炊 ミルク	なすのグラタン ミルク	フルーツ寒天ポンチ ミルク	野菜たっぷりオムレツ ミルク
26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 ささみの甘酢かけ きゅうりのジュレサラダ 野菜スープ	三色粥 豆腐のそばろあん ひじきの煮物 赤ちゃん味噌汁	しらす粥 カレイの煮付け わかめとりんごの和え物 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 彩り野菜炒め 大根とツナのサラダ 卵スープ	赤ちゃんピラフ粥 ころころハンバーグ 野菜の寒天寄せ コーンスープ	ひすいうどん 野菜の煮物 じゃがいものチーズ和え
とうもろこし蒸しパン ミルク	シュガートースト ミルク	トマトマカロニ ミルク	ミルクプリン ミルク	フルーツコンポート ミルク	パンプディング ミルク

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

# 令和元年8月献立表 (完了期・パクパク期)



## ●ひとこメッセージ●

完了食は栄養のほとんどを食事からとるように  
なるため、栄養や食材の偏りがないように気を  
配ることが大切です。栄養のバランスは  
1週間程の単位で考え、「たんぱく質が少なく  
なかったかな」「野菜はしっかりととれている  
かな」と確認してみましょう。たんぱく質の多い  
食材は、鶏肉、乳・乳製品、大豆・大豆製品など  
です。食材に加え、使える調味料も増えるので  
味付けを変えたり、調理法を変えて食事の  
バリエーションを増やし、楽しい食事に

		●ひとこメッセージ●		1	2	3
				木	金	土
				たまご粥 豚肉の甘辛煮 キャベツのごまだれサラダ 麩の味噌汁 りんご	八王子風さきたまねぎラーメン なすとピーマンのツナ味噌炒め ミモザサラダ ヨーグルト	祝! 八王子祭りメニュー トマトスパゲティ フレンチサラダ 小松菜のスープ アップル寒天
5	6	7	8	9	10	
月	火	水	木	金	土	
軟飯 豚肉のとろとろ煮込み チーズサラダ 野菜スープ りんご	ひじき粥 鶏の照り焼き いんげんのごま和え かぼちゃの味噌汁 スイカ	にんじん粥 えびと卵のふんわり炒め オクラとツナのマヨ和え 春雨スープ ヨーグルト	秋の吹き寄せ粥 鮭の彩りあん ほうれん草の和え物 はんぺんのすまし汁 梨	軟飯 豚肉のてんぐ(10具)煮 なすのさっぱりサラダ ほうれん草のスープ りんご	あんかけそうめん ささみのサラダ 大根のスープ オレンジ寒天	
ころころおにぎり 麦茶	豆乳プリン 麦茶	パングラタン 麦茶	スイートポテト 麦茶	甘味噌じゃがいももち 麦茶	赤ちゃんホットケーキ 麦茶	
12	13	14	15	16	17	
月	火	水	木	金	土	
振替休日	赤ちゃんミートスパゲティ カラフル野菜 青菜とコーンのスープ りんご	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ ツナときゅうりのサラダ トマトクリームスープ スイカ	かぼちゃ粥 鶏肉の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜の味噌汁 グレープ寒天	軟飯 トマトの豚そぼろ煮 豆腐ちゃんぷる オクラのスープ ヨーグルト	あんかけ焼きそば キャベツの納豆和え 野菜スープ 赤ちゃんフルーツ寒天	
	きな粉蒸しパン 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	さつまいもプリン 麦茶	手作りボーロ 麦茶	お麩ピザ 麦茶	
19	20	21	22	23	24	
月	火	水	木	金	土	
ほうれん草粥 ツナのしぐれ煮 ころころサラダ くずし豆腐のスープ アップル寒天	軟飯 豚肉の三色煮 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	焼きそば ポテトおやき プチトマト 野菜スープ りんご	軟飯 かじきのあずま煮 大根のそぼろあん オクラの味噌汁 梨	さつまいも粥 赤ちゃん松風焼き 三色ごま和え なすと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	鶏ときのこのスパゲティ ちくわのサラダ 野菜スープ グレープ寒天	
じゃがバター 麦茶	ミルク蒸しパン 麦茶	しらす雑炊 麦茶	なすのグラタン 麦茶	フルーツ寒天ポンチ 麦茶	野菜たっぷりオムレツ 麦茶	
26	27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	土	
きなこ粥 ささみの甘酢かけ きゅうりのジュレサラダ 小松菜のスープ 梨	三色粥 豆腐のそぼろあん ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 みかん	しらす粥 カレーの煮付け わかめの酢の物 豆腐と油揚げの味噌汁 りんご	軟飯 彩り野菜炒め 大根とツナのサラダ 卵スープ ヨーグルト	赤ちゃんピラフ粥 ころころハンバーグ 野菜の寒天寄せ コーンスープ 8月のパースディケーキ	ひすいうどん 野菜の煮物 アップル寒天	
とうもろこし蒸しパン 麦茶	シュガートースト 麦茶	トマトマカロニ 麦茶	ミルクプリン 麦茶	フルーツコンポート 麦茶	パンプディング 麦茶	

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

からまつ保育園