



8月の離乳食こんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

| 日 | 曜日 | 初期 | 材 料 名 | |
|----|----|---------------------|----------|----------------------------|
| | | 中期 | | |
| 1 | 土 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 小松菜 ほうれん草 |
| 3 | 月 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも |
| | | 5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ | 米 カレイ | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 小松菜 |
| 4 | 火 | 芋粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| | | 芋粥 筑前風煮 野菜スープ | 米 ささみ 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 小松菜 |
| 5 | 水 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| 6 | 木 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 |
| 7 | 金 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ | うどん ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 小松菜 |
| 8 | 土 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| | | 5分粥 ポトフ風煮 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ ほうれん草 |
| 10 | 月 | 山の日 | | |
| 11 | 火 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 5分粥 肉じゃが風煮 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 |
| 12 | 水 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ | 米 カレイ | きゃべつ 玉葱 人参 |
| 13 | 木 | 人参粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 人参粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 |
| 14 | 金 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 煮込みうどん かぼちゃ煮 野菜スープ | うどん ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 小松菜 かぼちゃ |
| 15 | 土 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| | | 5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ | 米 カレイ | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| 17 | 月 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 大根 |
| | | 5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ | 米 カレイ | きゃべつ 玉葱 人参 大根 |
| 18 | 火 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 |
| 19 | 水 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 大根 |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ ほうれん草 大根 |
| 20 | 木 | 豆腐粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも |
| | | 豆腐粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも |
| 21 | 金 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| | | 煮込みうどん ジャガイモ煮 野菜スープ | うどん ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| 22 | 土 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | パン粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | パン ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 |
| 24 | 月 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 |
| 25 | 火 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ | 米 カレイ | きゃべつ 玉葱 人参 |
| 26 | 水 | きゃべつ粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも |
| | | きゃべつ粥 肉豆腐風煮 野菜スープ | 米 ささみ 豆腐 | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも ほうれん草 |
| 27 | 木 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも かぼちゃ 小松菜 |
| 28 | 金 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| | | パン粥 肉じゃが風煮 野菜スープ | パン ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ |
| 29 | 土 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 |
| | | 煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ | うどん ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 |
| 31 | 月 | 10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ | 米 | きゃべつ 玉葱 人参 大根 |
| | | 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ | 米 ささみ | きゃべつ 玉葱 人参 大根 ほうれん草 |

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

手作り離乳食



もおいしい！簡単！後期食の子も食べられる離乳食をつくってみましょう。

んごとさつまいもの重ね煮

料 さつまいも りんご 干しぶどう(水でもどして) 砂糖 水

り方 ①さつまいもは皮をむき、厚さ2mmのいちよう切りにして水にさらす。りんごは厚さ2mmのくし切りに4つに切り分け、干ぶどうは刻む。

②なべに、材料を入れやわらかくなるまで弱火で煮る。

(ごを皮付きで使う場合は流水でよく洗いましょう。煮ている途中で水気がなくなってきたら、水を足しながら煮ましょう。)

