



8月の離乳食こんだて



2020年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1	土	全粥 ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	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 白菜
3	月	全粥 煮魚の野菜あんかけ お吸い物の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 小松菜
4	火	芋粥 筑前煮風煮 なめこ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ 小松菜
5	水	全粥 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	全粥 ささみと野菜の煮物 ナスのおみそ汁の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 なす もやし
7	金	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 白菜
8	土	全粥 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 もやし ほうれん草
10	月	山の日		
11	火	全粥 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	全粥 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 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 里芋 ほうれん草 白菜
14	金	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	全粥 煮魚の野菜あんかけ おみそ汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガイモ
17	月	全粥 煮魚 煮浸し のっぺい汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 里芋 大根
18	火	全粥 ささみと野菜の煮物 そうめんのお吸い物の上澄み	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草 おやつ スティックパン
19	水	全粥 ささみと野菜の煮物 味噌けんちん汁の上澄み	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 ささみと野菜の煮物 なすと豆腐のおみそ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも なす
21	金	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 もやし
22	土	スティックパン 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	全粥 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	全粥 煮魚の野菜あんかけ かぶのお吸い物の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参
26	水	きゃべつ粥 肉豆腐風煮 キャベツとうずまき麩のおみそ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 さつまいも
27	木	全粥 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	スティックパン 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 トマト
29	土	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 フロッコリー
31	月	全粥 ささみと野菜の煮物 五目汁の上澄み	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



こ人もおいしい！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。

りんごとさつまいもの重ね煮

材料 さつまいも りんご 干しぶどう(水でもどして) 砂糖 水

作り方 ①さつまいもは皮をむき、厚さ2mmのいちょ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

分け、干しぶどうは刻む。

②なべに、材料を入れやわらかくなるまで弱火で煮る。
(りん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

よう。)

