8月の離乳食こんだて

2021年度　巻石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材　料　名	
2	月	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　じゃが芋
3	火	全粥　煮魚の野菜あんかけ　野菜スープ	米　カレイ　豆腐	きゃべつ　玉葱　人参　じゃが芋　大根
4	水	全粥　肉豆腐風煮　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　大根
5	木	さつま芋粥　ささみと野菜の煮物 おみそ汁の上澄み	米　ささみ　豆腐	きゃべつ　玉葱　人参　さつま芋　なす
6	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　ほうれん草
7	土	全粥　ささみと野菜の煮物 じゃが玉汁の上澄み	米　ささみ	きゃべつ　玉葱　人参　じゃが芋　小松菜　ほうれん草　白菜
9	月	山の日振替休日		
10	火	全粥　煮魚　煮浸し　お吸い物の上澄み	米　カレイ	きゃべつ　玉葱　人参
11	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　じゃが芋　大根　ほうれん草
12	木	全粥　ささみと野菜の煮物 なすのおみそ汁の上澄み	米　ささみ	きゃべつ　玉葱　人参　もやし　なす
13	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　白菜　小松菜
14	土	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　じゃが芋　ほうれん草
16	月	全粥　煮魚の野菜あんかけ　さつま汁の上澄み	米　カレイ	きゃべつ　玉葱　人参　さつま芋　小松菜
17	火	全粥　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　じゃが芋
18	水	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　ほうれん草
19	木	人参粥　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　白菜　ほうれん草　里芋
20	金	煮込みトマトスパゲッティ　じゃが芋煮 野菜スープ	スパゲッティ　ささみ	きゃべつ　玉葱　人参　なす　じゃが芋　ケチャップ
21	土	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
23	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　大根　里芋
24	火	全粥　ささみと野菜の煮物 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
25	水	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　なす
26	木	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
27	金	スティックパン　肉じゃが風煮　トマトスープ	パン　ささみ	きゃべつ　玉葱　人参　じゃが芋　ほうれん草
28	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　じゃが芋
30	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　もやし
31	火	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　もやし

★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

大人もおいしい！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。

りんごとさつま芋の重ね煮

〇材料　さつま芋　りんご　干しぶどう(水でもどして)　砂糖　水

〇作り方　①さつま芋は皮をむき、厚さ２㎜のいちょう切りにして水にさらす。
りんごは厚さ２㎜のくし切りを４つに切り分け、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しょう。)