



8月の離乳食こんだて



2022年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	後期	材 料 名	
1	月	全粥 肉じゃが風 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
2	火	全粥 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 ジャガ芋
3	水	全粥 肉豆腐風 さつまいの上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまい 白菜 小松菜 大根
4	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 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
5	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
6	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
8	月	全粥 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
9	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
10	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 ジャガ芋 ほうれん草
11	木	山の日		
12	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
13	土	全粥 肉じゃが風 野菜スープ	米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 もやし ほうれん草
15	月	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 大根 小松菜 おやつ バナナ
16	火	豆腐粥 筑前煮風 なめこ汁の上澄み	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
17	水	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
18	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 もやし
19	金	煮込みうどん ジャガ芋煮 野菜スープ	うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋 なす
20	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 小松菜 ほうれん草 白菜
22	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
23	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 おやつ スティックパン
24	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
25	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
26	金	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 かぼちゃ
27	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 里芋 大根
29	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
30	火	全粥 煮魚 煮浸し 田舎汁の上澄み	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 かぼちゃ
31	水	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 さつまい おやつ さつまいスティック

★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。

りんごとさつまいの重ね煮

○材料 さつまい 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。)

