



8月の離乳食こんだて



2022年度 善石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
1	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥 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	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		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 ジャガ芋
3	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 さつまいも 大根
		5分粥 肉豆腐風 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 小松菜
4	木	人参粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		人参粥 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 ジャガ芋
5	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 ほうれん草
6	土	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
8	月	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
		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
9	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 煮浸し 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参
10	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 ジャガ芋
		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 ジャガ芋 ほうれん草
11	木	山の日		
12	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
13	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		5分粥 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 ほうれん草
15	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 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 小松菜
16	火	豆腐粥 野菜ペースト 野菜スープ	米 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		豆腐粥 筑前煮風 野菜スープ	米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
17	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 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
18	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
19	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ	米	きゃべつ 玉葱 人参 ジャガ芋
		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
20	土	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 小松菜 ほうれん草
22	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
23	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
24	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 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	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
26	金	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 かぼちゃ
27	土	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 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根
29	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
30	火	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 かぼちゃ
31	水	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

★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

○材料 さつま芋 りんご 干しぶどう(水でもどして) 砂糖 水

○作り方 ①さつま芋は皮をむき、厚さ2mmの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。)

