

# 2023年度 8月献立表

## 離乳食

～夏バテ～ 暑いからといって冷たいものばかり食べたり飲んだりすると

夏バテをしてしまいます。夏バテになると体がだるくなり、病気にかかりやすくなります。

冷たいものの摂りすぎに注意しましょう。

成育児童センター

日付	曜日	中期	後期	主な材料と体内での働き			おやつ
				主に熱や力のものとなるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1 火	おかゆ かわいいと野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・かわいいのおろし煮 じゃが芋きんびら・清汁 オレンジ	こめ・じゃがいも	かれい・うすあげ	だいこん・たまねぎ・にんじん えのき・ちんげんさい・おれんじ		お茶 ゼリー
2 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・鶏肉のうま煮 白菜サラダ・味噌汁 りんご	こめ さつまいも	とりささみ とうふ	はくさい・みくっすべじたぶる きゅべつ・しめじ・ねぎ りんご		お茶 マカロニきな粉
3 木	おかゆ かわいいと野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・かわいいのうま煮 野菜の炒め煮 味噌汁・オレンジ	こめ じゃがいも	かれい・とうふ	たまねぎ・にんじん こーん・なす・ねぎ・おれんじ		お茶 お菓子・りんご
4 金	くお楽しみ会 野菜入りおかゆ 豆腐と野菜の煮物 じゅがいもスープ りんご	くお楽しみ会 五目ごはん風軟飯 豆腐の塩麹煮 胡瓜とツナのサラダ もずくスープ・りんご	こめ さつまいも	うすあげ とりささみ しーちきん とうふ	にんじん・たまねぎ・ひじき だいこんは・きゅうり・きゅべつ もずく・おくら・りんご		お茶 お菓子
5 土	とろとろ野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン 小松菜の和え物 りんご	ひーふん じゃがいも	とりみんち	こーん・きゅうり・はぶりか わかめ・こまつな・だいこん えのき・りんご		お茶 ゼリー
7 月	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・オレンジ	ピラフ風軟飯 春雨サラダ・スープ オレンジ	こめ・はるさめ さつまいも	とりみんち とうふ	にんじん・たまねぎ・ぐりんびーす こーん・こまつな・わかめ・だいこん あおさ・おれんじ		お茶 お菓子
8 火	おかゆ かわいいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・米粉お餅きあんかけ 胡瓜のナムル・味噌汁 りんご	こめ じゃがいも	かれい	にんじん・たまねぎ・しいたけ きゅうり・もやし・はくさい・ねぎ りんご		お茶 キャロットゼリー
9 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の照り煮 青梗菜の和え物・味噌汁 オレンジ	こめ・さつまいも	とりささみ とうふ	ちんげんさい・こーん・にんじん たまねぎ・ねぎ・おれんじ		お茶 すいか
10 木	とろとろ野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン・オクラ納豆 りんご	ひーふん じゃがいも	とりみんち・なつとう	ほうれんそう・にんじん・こーん おくら・りんご		お茶 軟飯おにぎり
16 水	おかゆ ボトフ風 りんご	軟飯・ボトフ風 さつま芋サラダ りんご	こめ・さつまいも じゃがいも	とりささみ	たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんびーす・みくっすべじたぶる りんご		お茶 ゼリー
17 木	おかゆ 豆腐と野菜のくす煮 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の照り煮 千切り大根の煮物・味噌汁 オレンジ	こめ じゃがいも	とりむね・うすあげ とうふ	せんきりだいこん・にんじん はくさい・しいたけ・ねぎ・おれんじ		お茶 米粉パン
18 金	おかゆ かわいいと野菜の磯煮 清汁・りんご	軟飯・かわいいの磯煮 もやしの和え物・清汁 りんご	こめ さつまいも	かれい	あおさ・もやし・きゅうり・にんじん こまつな・たまねぎ・りんご		お茶 すんだサンド せんべい
19 土	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・りんご	鶏みそ丼風軟飯 米粉マカロニサラダ・清汁 りんご	こめ・こめこまかろに じゃがいも	とりみんち とうふ	きゅべつ・たまねぎ・あかびーまん ほうれんそう・きびーまん わかめ・だいこん・あおさ・りんご		お茶 お菓子
21 月	おかゆ かわいいと野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・かわいいのうま煮 キャベツの和え物・味噌汁 オレンジ	こめ じゃがいも	かれい	きゅべつ・だいこん・にんじん えのき・ほうれんそう・おれんじ		お茶 芋茶巾
22 火	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・りんご	タコライス風軟飯 ひじきサラダ・スープ りんご	こめ・こめこまかろに じゃがいも	とりみんち とうふ	たまねぎ・にんじん・きゅべつ とまと・ひじき・こーん・はくさい あおさ・りんご		お茶 お菓子
23 水	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・鶏豆腐 大根サラダ・清汁 オレンジ	こめ さつまいも	とりささみ・とうふ	はくさい・たまねぎ・にんじん だいこん・きびーまん・あかびーまん こまつな・おれんじ		お茶 汁ビーフン
24 木	おかゆ かわいいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・かわいいの煮つけ 茄子のさっぱり和え・味噌汁 りんご	こめ じゃがいも	かれい	なす・えのき・にんじん・かぼちゃ ねぎ・りんご		お茶 ゼリー
25 金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・オレンジ	軟飯・ホイコーロー風 マロニーの中華和え 中華スープ・オレンジ	こめ・まろにー さつまいも	とりみんち とうふ	きゅべつ・たまねぎ・びーまん あかびーまん・こーん・こまつな みくっすべじたぶる・わかめ・おれんじ		お茶 米粉パン
26 土	とろとろ野菜ビーフン りんご	わかめビーフン 大根の甘酢和え・粉ふき芋 りんご	ひーふん・じゃがいも	とりむね	たまねぎ・わかめ・はくさい にんじん・しいたけ・ねぎ・だいこん きゅうり・りんご		お茶 ゼリー
28 月	おかゆ ボトフ風 りんご	軟飯・ボトフ風 小松菜サラダ りんご	こめ じゃがいも	とりささみ	かぼちゃ・たまねぎ・はぶりか こまつな・こーん・だいこん・りんご		お茶 きな粉蒸しパン
29 火	おかゆ かわいいと野菜のみぞ煮 オレンジ	軟飯・かわいいのみぞ煮 人参シリシリ風・清汁 オレンジ	こめ さつまいも	かれい	にんじん・きゅべつ・こーん ちんげんさい・たまねぎ・おれんじ		お茶 米粉パン
30 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・豆腐チャンプルー ブロッコリーのり和え 味噌汁・オレンジ	こめ じゃがいも	とりみんち・とうふ うすあげ	もやし・たまねぎ・にんじん・きびーまん ねぎ・ぶろっこりー・かりふらわー きざみのり・はくさい・おれんじ		お茶 りんご ジュース寒天
31 木	おかゆ かわいいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・鶏じゃが かれい・味噌汁 りんご	こめ・じゃがいも	とりささみ かれい	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす だいこん・わかめ・ねぎ・りんご		お茶 さつま芋のふかし

