



令和6年度8月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 鈴木 貴子

暑さも本番になってきました。乳幼児期は、大人よりも汗をかきやすいので、暑い時期の水分不足による脱水症状には十分注意しましょう。園の給食でも、水分の多い夏野菜などの食材を献立に取り入れています。

また、屋内にいても熱中症が起こることはあるので、ご家庭でもこまめな水分補給や部屋の温度調整に気をつけましょう。



日	曜日	初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)	後期			
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	食材
15	木	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	しらす7倍粥 鶏肉のトロみ煮 なすのくったり煮 だし汁 デザート	精白米 しらす 鶏肉 玉ねぎ 人参 茄子 納豆 豆腐 じゃがいも パナナ	しらす5倍粥 鶏肉の和風煮 なすのくったり煮 納豆と豆腐のみそ汁 デザート	うどん粥	精白米 しらす 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 茄子 納豆 長ねぎ ピーマン 小松菜 いんげん じゃがいも うどん パナナ
19	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	うどん粥 鶏肉のトロみ煮 野菜のだし煮 だし汁 デザート	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 パナナ	野菜うどん 鶏肉のトロみ煮 野菜とひじきのだし煮 デザート	人参粥	うどん 鶏肉 ツナ 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 ひじき パナナ
17	土	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	さつま芋と南瓜のお粥 白身魚と野菜の 洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鱈 豆乳 さつま芋 りんご 玉ねぎ じゃが芋 パナナ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	ツナときのこのリゾット	精白米 鶏肉 鮭 玉ねぎ 人参 若布 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ バナナ 大根 ピーマン カリフラワー 牛蒡 キャベツ
20	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 かれのいのトロみ煮 納豆の野菜煮 だし汁 デザート	精白米 かれい 納豆 玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ	5倍粥 かれのいの洋風煮 納豆と切干大根の やわらか煮 野菜の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 かれい 切干大根 納豆 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 パナナ
6	火	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 鶏肉のトロみ煮 ほうれん草のだし煮 だし汁 デザート	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ パナナ	野菜うどん 鶏肉のトロみ煮 ほうれん草のだし煮 デザート	人参粥	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 長ねぎ 精白米 パナナ
7	水	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	7倍粥 鶏肉のトロみ煮 かぼちゃのやわらか煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 豆腐 パナナ	5倍粥 鶏肉のトロみ煮 南瓜とひじきのやわらか煮 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	小松菜粥	精白米 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 南瓜 豆腐 ひじき パナナ
8	木	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのトロみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 胡瓜 じゃが芋 パナナ	5倍粥 カレイの甘辛煮 野菜煮 じゃが芋のみそ汁 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 胡瓜 じゃが芋 パナナ
9	金	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 カレイのトロみ煮 ブロッコリーのくったり煮 だし汁 デザート	食パン カレイ 玉ねぎ 人参 胡瓜 ブロッコリー キャベツ パナナ	トースト カレイの甘辛煮 ブロッコリーのくったり煮 キャベツのスープ デザート	うどん粥	食パン カレイ ツナ 玉ねぎ 人参 胡瓜 ブロッコリー 若布 キャベツ パナナ うどん

10	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 だし汁 バナナ	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 さやいんげん バナナ	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁 バナナ	鮭と根菜の 炊き込み ごはん	精白米 人参 ツナ缶 いんげん ごぼう 里芋 豆腐 若布 鮭 しいたけ バナナ キャベツ 大根 ピーマン ブロッコリー 鮭 ほうれん草
13	火	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 豆腐のとろみ煮 野菜の納豆煮 だし汁 デザート	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ 納豆 大根 ほうれん草 バナナ	5倍粥 豆腐の和風煮 野菜の納豆煮 大根のみそ汁 デザート	納豆粥	精白米 豆腐 人参 玉ねぎ 納豆 大根 ほうれん草 小松菜 バナナ
14	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 人参 豆腐 玉ねぎ バナナ	5倍粥 鶏肉の洋風煮 野菜煮 切干大根のみそ汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 人参 豆腐 玉ねぎ もやし 切干大根 バナナ
16	金	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 ブロッコリーの柔らか煮 だし汁 デザート	食パン 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	トースト 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーのツナ煮 豆腐と若布のスープ デザート	野菜粥	食パン 豆腐 ツナ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 若布 トマト ピーマン バナナ 精白米
21	水	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 じゃが芋の柔らか煮 だし汁 デザート	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 バナナ	トースト 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋のやわらか煮 若布スープ デザート	野菜粥	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 若布 ピーマン 長ねぎ バナナ 干し椎茸 精白米
22	木	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 カレイの納豆煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 キャベツの柔らか煮 南瓜のみそ汁 デザート	人参粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 ほうれん草 ツナ 長ねぎ バナナ
23	金	10倍粥ペースト 大根ペースト	7倍粥 かれのい納豆煮 ほうれん草柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 かれい 人参 納豆 大根 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	ひじき5倍粥 かれのい納豆煮 ほうれん草の柔らか煮 根菜のみそ汁 デザート	野菜粥	精白米 かれい ひじき 人参 納豆 大根 牛蒡 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう バナナ
26	月	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 茄子 南瓜 胡瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 胡瓜のやわらか煮 玉ねぎのみそ汁 デザート	南瓜粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 茄子 南瓜 胡瓜 トマト ピーマン バナナ
27	火	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 じゃが芋 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜のやわらか煮 ミネストローネ風スープ デザート	野菜粥	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 じゃが芋 バナナ
28	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 野菜のすまし汁 デザート	うどん粥	精白米 鶏肉 ツナ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ もやし いんげん バナナ うどん
29	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草のだし煮 だし汁 デザート	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 豆腐 胡瓜 ほうれん草 バナナ	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 ほうれん草のだし煮 デザート	野菜粥	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 豆腐 胡瓜 ほうれん草 もやし えのき草 小松菜 長ねぎ バナナ 精白米
30	金	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 かれのい納豆煮 野菜の柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ じゃが芋 バナナ	5倍粥 かれのい洋風煮 野菜の柔らか煮 きのこスープ デザート	人参粥	精白米 かれい 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ しいたけ 胡瓜 キャベツ じゃが芋 トマト バナナ

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、
献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。