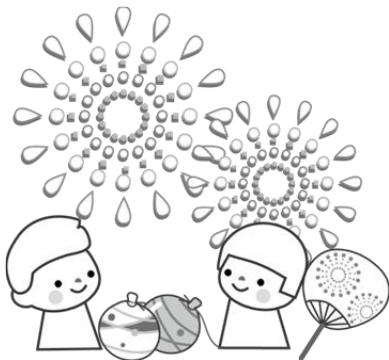


8月

離乳食献立表

2026年 8月 こぐま保育園 給食室



暑い季節になりました。

赤ちゃんは、体に占める水分の割合がとても多く、大人の何倍もの水分補給が必要です。

赤ちゃん用のイオン飲料やジュースも沢山売られています。

病気の時などは医師の指示に従うとして、普段の水分補給は白湯や麦茶をおすすめします。

果汁も、市販品では「生後1ヵ月～」と書かれているものもありますが、早くから与える必要はありません。

保育園では、果物は完了食から出すようにしています。

アレルギーとの関係もありますので、早い時期からの摂取は控えた方がよいでしょう。

		前期食	中期食		後期前半食	
		AM10:00 (ミルク 160cc)	AM10:30 (ミルク 160cc)	PM 2:30 (ミルク 160cc)	AM10:30 (ミルク 100cc)	PM 2:30 (ミルク 100cc)
3 17 31	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれの煮物 じゃがいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
4 18	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 さつまいものマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれのホイル蒸し 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) タラの煮物 さつまいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれのホイル蒸し 大根の煮物 キャベツの煮浸し
5 19	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 冬瓜の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
6 20	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のそぼろあん じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のそぼろあん じゃがいもの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
7 21	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれの煮物 かぶの煮物 キャベツの煮浸し
8 22	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 さつまいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物 大根(葉先)の煮浸し
10 24	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれの煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 大根の煮物 キャベツの煮浸し
25	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
12 26	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の味噌煮 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 さつまいもの煮物 大根(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
13 27	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のホイル蒸し 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 トマト キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のホイル蒸し 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
14 28	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれの煮物 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し じゃがいもの煮物 キャベツの煮浸し
1 15 29	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 じゃがいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。