

# 8月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園  
認定 龍澤寺こども園  
(令和6年8月1~8月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじき煮	しらすおにぎり
2	金	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・キャベツとトマトのそぼろ煮・スティック野菜	にんじんクッキー
3	土	はいはいん	お弁当	ウエハース
5	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・チンゲン菜ののり和え	バナナ
6	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・南瓜のおやき・ほうれん草のひじき煮	ツナ入り蒸しパン
7	水	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・ブロッコリーの納豆和え	とうもろこし
8	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・白菜のおかか和え	ホットケーキ
9	金	ビスケット	野菜うどん・果物	みそおにぎり
10	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそぼろ煮・ブロッコリーのおかか和え	ビスケット
13	火	かぼちゃポーロ	お弁当	はいはいん
14	水	ビスケット	お弁当	ウエハース
15	木	はいはいん	お弁当	かぼちゃポーロ
16	金	ウエハース	お弁当	ビスケット
17	土	はいはいん	野菜うどん・果物	かぼちゃポーロ
19	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	蒸しパン
20	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・ひじきの煮物	ホットケーキ
21	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそぼろ煮・ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃのソフトクッキー
22	木	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	果物
23	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・じゃが芋のトマト煮	マカロニきな粉
24	土	ウエハース	チャーハン・みそ汁・チンゲン菜のお浸し	はいはいん
26	月	かぼちゃポーロ	茄子のミートソーススパゲティ・スープ・果物	ホットケーキ
27	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・ほうれん草のツナ煮・スティック野菜	南瓜の蒸しパン
28	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじきの煮物	野菜うどん
29	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・おかか煮	ごまクッキー
30	金	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	蒸しパン
31	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース

## 離乳食取り分けメニュー

毎日1から離乳食を作るのは大変！そんな時は大人の食事から取り分けるのもおすすめです。



煮物や炒め物などは大人の味付けをする前に取り分けたり、料理自体を薄味に仕上げ、大人は食べる前に調味料で味を調べても良いでしょう。子ども用にだし汁や野菜スープで薄めてあげたり、固さが気になるような時は再度加熱をしたり、小さく切ったりしましょう。

### ☆ひじきの煮物からの取り分け☆



①大人用の味付けをする前に取り分け、食べやすい長さに切る。



②ひじき煮と茹でた野菜(ほうれん草やブロッコリー等)や豆腐を和えてひじき和えに。③ご飯と混ぜてひじきごはんに。



④きざんだひじき煮をひき肉に混ぜ、ハンバーグのように焼く。





