



8月 離乳後期献立予定表



ベビーかるーれ
令和5年8月

日・曜日			午後おやつ			
			おかず	材料	献立名	材料
1	15	火	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、豆腐、にんじん、青菜、 じゃがいも、なす、たまねぎ	蒸しじゃがいも	じゃがいも
2	16	水	豚と野菜の煮込みうどん わかめのお味噌汁	うどん、豚肉、トマト、たまねぎ、 なす、わかめ	バナナヨーグルト	バナナ、ヨーグルト
3	17	木	5倍がゆ 豚肉と野菜の煮物 スープ	精白米、豚肉、にんじん、ちんげん さい、もやし、ほうれんう、豆腐	スティックパン	食パン
4	18	金	ささみと野菜の煮込みそうめん スープ	そうめん、ささみ、キャベツ、にん じん、玉ねぎ、ブロッコリー	ヨーグルト/青菜とおか かの5倍がゆ	ヨーグルト/精白米、かつ お節
5	19	土	豚と野菜の煮込みうどん お味噌汁	うどん、豚肉、なす、たまねぎ、に んじん、じゃがいも	おかかの5倍粥	精白米、かつお節
7	21	月	5倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、高野豆腐、たまねぎ、にん じん、青菜、かぼちゃ	スティックパン	食パン
8	22	火	鶏肉と野菜の煮込みうどん スープ	うどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にん じん、ブロッコリー、青菜	にんじんスティック	にんじん
9	23	水	5倍がゆ 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	精白米、豚肉、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、わかめ	いももち	じゃがいも、片栗粉
10	24	木	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、鶏肉、なす、玉ねぎ、キャ ベツ、青菜、にんじん	10日：すいか 24日：とうきびの5 倍がゆ	すいか/精白米、とうもろ こし
-	25	金	食パン 鶏肉と野菜の煮物 スープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、ズッキ ーニ、なす、パプリカ、青菜	おかかの5倍粥	精白米、かつお節
12	26	土	5倍がゆ しらすと野菜の煮物 すまし汁	精白米、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、わかめ	ヨーグルト	ヨーグルト
14	28	月	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 スープ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ブロッコ リー、青菜、にんじん、じゃがいも	14日：蒸しかぼちゃ 28日：ヨーグルト	かぼちゃ/ヨーグルト
-	29	火	5倍がゆ、ひきわり納豆 鮭と野菜の煮物 お味噌汁	精白米、ひきわり納豆、鮭、かぼ ちゃ、たまねぎ、青菜、おくら	蒸しさつまいも	さつまいも
-	30	水	鶏と野菜の煮込みパスタ スープ	スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、な す、トマト、キャベツ	バナナヨーグルト	バナナ、ヨーグルト
-	31	木	5倍がゆ ささみと野菜の煮物 スープ	精白米、ささみ、なす、玉ねぎ、 キャベツ、青菜、にんじん	すいか	すいか

午前の赤ちゃん用おやつについて
月齢や、個々の成長に応じたもの（ポーロ、おせんべいなど）を
提供します。（生活リズムにより提供しないこともあります）

※都合により献立を変更することがございます。
ご了承ください。

栄養満点夏野菜！ 離乳食事の工夫について（離乳初期：5～6ヶ月/中期：7～8ヶ月/後期：9～10ヶ月）

*とうもろこし：後期以降は薄皮付きでもOKですが、初期・中期では薄皮は取り除きます。調理は初期はすりつぶし
中期は細かいみじん切り、後期は粗めのみじん切り、完了期以降は雨粒のまま使用OK

*枝豆：薄皮を除きます。誤嚥事故につながるので絶対にそのまま与えないでください！ 調理は初期はすりつぶし
中期はすりつぶすor細かいみじん切り。後期はみじん切り。完了期以降は粗いみじん切り。

トマトも皮を取ります。ミニトマトも誤嚥事故につながるなのでそのまま与えないでください！

*なす、ピーマン、ズッキーニ、おくら、きゅうり

中期ではOKな食材です。柔らかくする、すりおろす、細かいみじん切りにするなどにしてあげましょう。

