

8月献立表・花

初期・中期



使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されています。保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がつい

ていますのでそれまでにご家庭で十分試すようお願いします。

初期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
キャベツ 小松菜 大根 **ほうれん草**

中期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ 大根

松翠保育園 R7年8月1日発行

日	曜	初期食	中期食
1	金	10倍がゆ 人参のポタージュ ほうれん草のスープ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 ほうれん草のスープ
2	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	ささみと野菜のおじや バナナ
4	月	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ じゃがいもと玉ねぎの煮物 豆腐のスープ
5	火	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ささみとじゃがいもの煮物 人参のスープ
6	水	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 人参のスープ
7	木	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 玉ねぎと白身魚の煮物 かぼちゃのスープ
8	金	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 じゃがいものスープ
9	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ バナナ	ささみと野菜のおじや バナナ

12	火	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものスープ	5倍がゆ 人参と白身魚の煮物 じゃがいものスープ
13	水	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 かぼちゃのスープ
14	木	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ かぼちゃと白身魚の煮物 人参のスープ
15	金	10倍がゆ 人参のポタージュ 小松菜のスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 小松菜のスープ
16	土	10倍がゆ 人参のスープ バナナ	ささみと野菜のおじや バナナ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気大切にしましょう。

18	月	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 人参のスープ
19	火	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のスープ
20	水	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ 豆腐のスープ	5倍がゆ 玉ねぎとじゃがいもの煮物 豆腐のスープ
21	木	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 玉ねぎと白身魚の煮物 かぼちゃのスープ
22	金	胚芽米 ハンバーグ 野菜スープ	全粥または軟飯 ハンバーグ 野菜スープ
23	土	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ バナナ	ささみと野菜のおじや バナナ

赤ちゃんの水分補給について

赤ちゃんは体が小さく腎機能が未発達なため大人よりも脱水症状を起こしやすいので、たくさん汗をかく夏は注意が必要です。

こまめな水分補給

帰宅してから、用事を済ませてから、などの理由で水分補給のタイミングを遅らせないようにしましょう。一度にたくさん飲むことができないので、よりこまめな水分補給が必要です。

25	月	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものスープ	5倍がゆ 人参と白身魚の煮物 じゃがいものスープ
26	火	10倍がゆ 人参のポタージュ ほうれん草のスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 ほうれん草のスープ
27	水	10倍がゆ 玉ねぎのポタージュ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 かぼちゃのスープ
28	木	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ かぼちゃと白身魚の煮物 人参のスープ
29	金	10倍がゆ 人参のポタージュ 小松菜のスープ	5倍がゆ 玉ねぎと豆腐の煮物 小松菜のスープ
30	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	ささみと野菜のおじや バナナ

飲ませていいもの、悪いもの



◎...赤ちゃん用麦茶・水道水・ミネラルウォーター

(水道水ミネラルウォーターは冷まし湯にして)

△...赤ちゃん用イオンウォーター

脱水症状の時などに活用します。普段の水分補給としてはむきません

×...カフェインの入ったもの 糖分の多いもの



母乳を与えているお母さんは、赤ちゃんに飲ませることで水分不足になりがちです。お母さん自身の水分補給にも気を配りましょう