



8月分離乳食献立表



げんき・結愛・げんきこども園
2020年8月

～ 暑さで食欲が落ちた時の工夫 ～

赤ちゃんも大人と同じように、夏の暑さで食欲が落ちることもあります。離乳食が進まないときは、次のような工夫をしてみてください。

ほどよい酸味を利用する

例) トマトやオレンジを添える。トマトを和え物やスープに加える。
野菜や芋、果物をプレーンヨーグルトで和える。

どごしのよいものを取り入れる

例) そうめん、豆腐、水溶き片栗粉でとろみをつける
冷製ポターージュ(かぼちゃペーストやクリームコーンをミルクでのばす)



食べないからと言って、赤ちゃん用果物ジュースやイオン飲料等の飲み物を積極的に飲ませると、かえって食欲が落ち、食べられなくなることがありますので、注意しましょう。

| 日 | 曜 | 初期食(5, 6か月頃) | | | 中期食(7, 8か月頃) | | | | 後期食(9~11か月頃) | | | | | |
|----|---|--------------|--------------------------|--------------|--------------|----------------------------|---------|--------------|--------------|-----------|---------------------------|---------|--------------|--------------|
| | | 主食 | 副食 | 果物 | 主食 | 副食 | ※後アレルゲン | 果物 | おやつ | 主食 | 副食 | ※後アレルゲン | 果物 | おやつ |
| 1 | 土 | おじや | | オレンジ | おじや | | — | せんべい | ポーロ | おじや | | — | せんべい | ポーロ |
| 3 | 月 | かゆ | 豆腐のスープ煮 青菜ペースト | オレンジ | かゆ | 豆腐のケチャップ煮 青菜の和え物 | — | オレンジ | バナナ | 軟飯 | 豆腐のケチャップ煮 青菜の和え物 | — | オレンジ | バナナ |
| 4 | 火 | かゆ | 豆腐と野菜のマッシュ かぼちゃのすりつぶし | グレープ フルーツ | かゆ | 豆腐の炒め煮 かぼちゃの味噌汁 | — | グレープ フルーツ | メロン | 軟飯 | 豆腐の炒め煮 かぼちゃの味噌汁 | — | グレープ フルーツ | メロン |
| 5 | 水 | かゆ | きゅうりのおろし煮 オニオンペースト | オレンジ | かゆ | 野菜の卵黄和え きゅうりサラダ オニオンスープ | 卵 | オレンジ | きなこ マカロニ | 軟飯 | 野菜オムレツ きゅうりサラダ オニオンスープ | 卵 | オレンジ | きなこ マカロニ |
| 6 | 木 | かゆ | 煮魚 ミルクポテ | グレープ フルーツ | かゆ | 魚の人参あんかけ マッシュポテ | — | グレープ フルーツ | 食パン ミルク浸し | 軟飯 | 魚の人参あんかけ 粉ふき芋 | — | グレープ フルーツ | 食パン スティック |
| 7 | 金 | 人参 がゆ | 豆腐と野菜の旨煮 茄子の裹こし | オレンジ | 人参 がゆ | 麻婆豆腐 茄子のナムル | — | オレンジ | すいか | 人参 軟飯 | 麻婆豆腐 茄子のナムル | — | オレンジ | すいか |
| 8 | 土 | おじや | | グレープ フルーツ | おじや | | — | せんべい | ポーロ | おじや | | — | せんべい | ポーロ |
| 11 | 火 | かゆ | 豆腐のくず煮 玉ねぎの裹こし | グレープ フルーツ | かゆ | 豆腐チャンプルー わかめスープ | — | グレープ フルーツ | ポーロ | かゆ | 豆腐チャンプルー わかめスープ | — | グレープ フルーツ | ポーロ |
| 12 | 水 | 青のり がゆ | 魚と野菜のすり流し 茄子のとろとろ煮 | オレンジ | 青のり がゆ | 魚ムニエル野菜あん 茄子の味噌汁 | — | オレンジ | バナナ | 青のり がゆ | 魚ムニエル野菜あん 茄子の味噌汁 | — | オレンジ | バナナ |
| 13 | 木 | おじや | | グレープ フルーツ | おじや | | — | せんべい | ポーロ | おじや | | — | せんべい | ポーロ |
| 14 | 金 | ぞうすい | | オレンジ | ぞうすい | | 卵 | ポーロ | 小魚 リング | ぞうすい | | 卵 | ポーロ | 小魚 リング |
| 15 | 土 | おじや | | グレープ フルーツ | おじや | | — | せんべい | ポーロ | おじや | | — | せんべい | ポーロ |
| 17 | 月 | かゆ | トマトピューレ ミルクポテ | グレープ フルーツ | かゆ | ささみのトマトソー ポテスープ | — | グレープ フルーツ | せんべい | 軟飯 | ささみのトマトソー ポテスープ | — | グレープ フルーツ | せんべい |
| 18 | 火 | かゆ | 青菜ペースト マッシュポテ | オレンジ | かゆ | 中華風煮 マッシュポテ | — | オレンジ | ポーロ | 軟飯 | 中華風煮 粉ふき芋 | — | オレンジ | ポーロ |
| 19 | 水 | かゆ | 豆腐と野菜のだし煮 きゅうりのおろし煮 | グレープ フルーツ | かゆ | 豆腐の旨味噌煮 きゅうりのごま和え | — | グレープ フルーツ | バナナ ヨーグルト | 軟飯 | 豆腐の旨味噌煮 きゅうりのごま和え | — | グレープ フルーツ | バナナ ヨーグルト |
| 20 | 木 | 人参 がゆ | 豆腐のトマト煮 キャベツのくたくた煮 | メロン | 人参 がゆ | 豆腐のトマト煮 キャベツスープ | — | メロン | ポーロ | 人参 軟飯 | 豆腐のトマト煮 キャベツスープ | — | メロン | ポーロ |
| 21 | 金 | かゆ | 魚のすり流し 茄子のだし煮 | オレンジ | かゆ | 魚の甘味噌煮 茄子のすまし汁 | — | オレンジ | 蒸し かぼちゃ | 軟飯 | 魚の甘味噌煮 茄子のすまし汁 | — | オレンジ | 蒸し かぼちゃ |
| 22 | 土 | おじや | | オレンジ | おじや | | — | せんべい | ポーロ | おじや | | — | せんべい | ポーロ |
| 24 | 月 | かゆ | トマトピューレ かぼちゃのマッシュ | オレンジ | かゆ | ささみのトマト煮 かぼちゃの煮物 | — | オレンジ | バナナ | 軟飯 | ささみのトマトソー かぼちゃの煮物 | — | オレンジ | バナナ |
| 25 | 火 | かゆ | 豆腐のだし煮 人参の裹こし | グレープ フルーツ | かゆ | 炒り豆腐 野菜スープ | — | グレープ フルーツ | せんべい | 軟飯 | 炒り豆腐 野菜スープ | — | グレープ フルーツ | せんべい |
| 26 | 水 | 青のり がゆ | 魚のすり流し 茄子のくたくた煮 | オレンジ | 青のり がゆ | 魚の蒲焼 人参甘煮 そうめん汁 | — 小麦 | オレンジ | マッシュ ポテ | 青のり 軟飯 | 魚の蒲焼 人参甘煮 そうめん汁 | — 小麦 | オレンジ | マッシュ ポテ |
| 27 | 木 | かゆ | マッシュポテ オニオンスープ | グレープ フルーツ | かゆ | レバーのおろし煮 マッシュポテ オニオンスープ | — | グレープ フルーツ | ポーロ | 軟飯 | レバーのおろし煮 粉ふき芋 オニオンスープ | — | グレープ フルーツ | ポーロ |
| 28 | 金 | かゆ | 豆腐と人参のマッシュ キャベツのスープ煮 | オレンジ | かゆ | 豆腐チャンプルー キャベツの和え物 | — | オレンジ | バナナ | 軟飯 | 豆腐チャンプルー キャベツの和え物 | — | オレンジ | バナナ |
| 29 | 土 | おじや | | グレープ フルーツ | おじや | | — | せんべい | ポーロ | おじや | | — | せんべい | ポーロ |
| 31 | 月 | かゆ | 人参ととろとろ煮 玉ねぎのだし煮 | オレンジ | かゆ | 野菜のそぼろ煮 ピーマンの味噌和え | — | オレンジ | 蒸し かぼちゃ | 軟飯 | 野菜のそぼろ煮 ピーマンの味噌和え | — | オレンジ | 蒸し かぼちゃ |

※材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

離乳食のレシピも紹介しています。ぜひご覧ください ➡

高松市食育ホームページ

