



# 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	ささみのトマトソテー ポテトスープ	—	グレープ フルーツ	せんべい	軟飯	ささみのトマトソテー ポテトスープ	—	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	ささみのトマトソテー 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

