令和8年8月離乳食予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	**夏バテしない食生活を！** 猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本となります。 **☆夏バテを防ぐ食生活４つのポイント☆** ❁朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる（特に朝ごはんは重要です！早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう！） ❁旬の野菜や果物を食べる（ビタミンやミネラルが豊富です！） ❁冷たいものをとりすぎない（胃腸が冷えて食欲が落ちる原因。甘い清涼飲料水の取りすぎにも気をつけましょう！） ❁おやつはダラダラ食べない（食事が食べられなくならないように時間と量を考えましょう！）					1 ささみ 人参　じゃが芋　玉ねぎ キャベツ　わかめ
3時のおやつ						冬瓜
昼食	3 鶏もも肉(ささみ)　しらす かぼちゃ　ナス　トマト 小松菜　しめじ	4 さんま(白身魚)　納豆 人参　冬瓜　豆苗 ほうれん草　干し椎茸	5 豚ひき肉(ささみ)　たまご 人参　大根　長ネギ チンゲン菜　えのき	6 豚ロース(ささみ) じゃが芋　パプリカ　玉ねぎ 白菜　ブロッコリー　わかめ	7 ぐーや(ささみ) 人参　大根　ごぼう キャベツ　いんげん　もずく	8 お弁当の日
3時のおやつ	大根　バナナ	ごぼう　りんご	じゃが芋　オレンジ	きゅうり　バナナ	かぼちゃ　プラム	バナナ
昼食	10 さば(白身魚)　豆腐 人参　じゃが芋　オクラ 山東菜　舞茸	11 山の日（やまのひ） 	12 鶏もも肉(ささみ)　大豆 かぼちゃ　大根　きゅうり キャベツ　ゴーヤー	13 まぐろ(白身魚) 人参　冬瓜　へちま レタス　椎茸　ひじき	14 ささみ)　たまご 人参　じゃが芋　パパイヤ ほうれん草　切干大根	15 ささみ 人参　じゃが芋　玉ねぎ チンゲン菜　ひじき
3時のおやつ	冬瓜　ドラゴンフルーツ		じゃが芋　キウイ	昆布　りんご	大根　桃	さつま芋
昼食	17 ぐーや(ささみ) 人参　じゃが芋　トマト キャベツ　ナス　しめじ	18 鮭(白身魚)　納豆 人参　大根　ピーマン 白菜　ひじき	19 豚ロース(ささみ) じゃが芋　パプリカ　いんげん 小松菜　舞茸	20 豚ひき肉(ささみ) 人参　里芋　玉ねぎ 山東菜　ブロッコリー　わかめ	21 鶏もも肉(ささみ)　豆腐 人参　大根　きゅうり チンゲン菜　もずく	22 ささみ 人参　じゃが芋　玉ねぎ 小松菜　わかめ
3時のおやつ	かぼちゃ　オレンジ	レバー　バナナ	さつま芋　グレープフルーツ	大根　パイン	トマト　バナナ	かぼちゃ
昼食	24 鶏もも肉(ささみ)　大豆 人参　じゃが芋　モーウイ ほうれん草　豆苗	25 ぐーや(ささみ) かぼちゃ　へちま　トマト 小松菜　水菜　椎茸　玉ねぎ	26 レバー(ささみ)　しらす 人参　じゃが芋　オクラ 白菜　とうもろこし	27 ブリ(白身魚)　豆腐 人参　大根　もやし チンゲン菜　ゴーヤー	28 鶏ひき肉(ささみ) 人参　ごぼう　ナス キャベツ　しめじ	29 ささみ 人参　じゃが芋　玉ねぎ 山東菜　昆布
3時のおやつ	たまご　オレンジ	大根　りんご	冬瓜　バナナ	さつま芋　キウイ	かぼちゃ　すいか	大根
昼食	31 豚ロース(ささみ) 人参　じゃが芋　玉ねぎ 小松菜　いんげん　もずく	**沖縄の夏の果物・野菜** 夏野菜は、強い紫外線や暑さに負けずに育つためビタミンやミネラルが豊富です。 体を冷やしたり、疲れ（夏バテ）をとったりする働きがあります。  ドラゴンフルーツ  アセロラ  グァバ（バンシルー）  パイナップル  とうがん（シブイ）  しろうり（モーウイ）  パパイヤ（パパヤー）  へちま（ナーベラー）  にがうり（ゴーヤー）	
3時のおやつ	紅芋　オレンジ					

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは上記メニューとミルクを提供しています。