

令和 4年 8月 離乳食献立表

☺ 今月の行事食は 月 日 曜日です。

8月 食育だより



毎日蒸し暑い日が続きますが、皆さん体調を崩されていませんか。

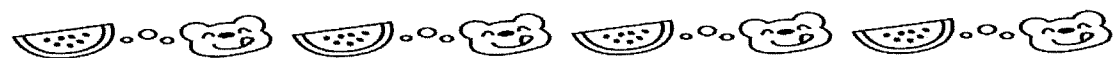
今年は夏の始まりもはやく、毎日の暑さに体力が消耗されているかと思います。大人も子供も食欲が落ちてくる季節ですが、暑さに負けない為にバランスのよい食事を心がけましょう。

夏野菜の美味しい季節です。栄養満点の夏野菜メニューで食欲増進に繋がりたいですね。

- ・ナス・・・体温を下げたり、眼精疲労に効果あり。ポリフェノールが豊富
- ・ピーマン・・・風邪予防。ビタミンC、カロテン豊富
- ・トマト・・・疲労回復、免疫力アップ。ビタミン類豊富。栄養成分バランス◎
- ・かぼちゃ・・・免疫力アップ。ビタミン類、カリウム、カロテン豊富
- ・きゅうり・・・体温を下げ、脱水予防できる。ビタミンC、カリウム豊富
- ・とうもろこし・・・疲労回復。ビタミン類、カリウム、鉄、亜鉛豊富
- ・オクラ・・・胃腸を守る。食物繊維、ビタミンC、カリウム豊富
- ・ズッキーニ・・・疲労回復、風邪予防。ビタミンC、カリウム豊富

夏野菜にはビタミンCが豊富に含まれ夏バテ防止だけでなく、夏風邪の予防もできます。

栄養補給して、夏を楽しく元気に過ごしましょう。



夏野菜たっぷりラタトゥイユ

<材料> 4人分

ナス 1個 玉ねぎ 1/2個 人参 1/3本

トマト 1/2個 ズッキーニ 1/2本

しめじ等のきのこ類 適量 にんにく 1かけ

オリーブ油 小さじ1 白ワイン(酒) 大さじ2

トマトケチャップ 大さじ1

トマト缶またはトマトピューレ 適量

コンソメ 1個 塩 小さじ1/2

砂糖・しょうゆ 小さじ1ずつ

<作り方>
 ①野菜は角切りの食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
 ②鍋にオリーブ油をいれ、弱火でにんにくを炒め香りを出す。
 ③トマト以外の野菜を炒め、水とコンソメをいれて柔らかくなるまで煮る。
 ④トマト、トマト缶またはトマピューレを加え、砂糖・しょうゆをいれ煮込む。
 ⑤塩で味を調える。

日	曜日	9~11ヶ月離乳後期	完了期離乳後期	おやつ	
				午前	午後
		粗つぶし・全粥	一口大・軟飯		
1	月	全粥 なすのそぼろ煮	軟飯 なすのそぼろ煮	牛乳	牛乳
22	月	だし汁	みそ汁 果物缶	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
2	火	全粥 かれい煮	軟飯 かれい煮	牛乳	牛乳
18	木	だし汁 バナナ	すまし汁 バナナ	卵ボーロ	ウエハース
3	水	全粥 そぼろ豆腐煮	軟飯 そぼろ豆腐煮	牛乳	牛乳
24	水	だし汁	けんちん汁 果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
4	木	全粥 さわら煮	軟飯 さわら煮	牛乳	牛乳
23	火	だし汁 すいか	みそ汁 すいか	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
5	金	あんかけ野菜うどん	あんかけ野菜うどん	牛乳	牛乳
26	金	だし汁	だし汁 果物缶	卵ボーロ	ウエハース
8	月	全粥 そぼろ野菜煮	軟飯 そぼろ野菜煮	牛乳	牛乳
29	月	だし汁 ヨーグルト	コンソメスープ ヨーグルト	卵ボーロ	幼児用クッキー
9	火	全粥 鮭煮	軟飯 鮭煮	牛乳	牛乳
25	木	だし汁 オレンジ	すまし汁 オレンジ	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
10	水	そぼろ煮うどん	そぼろ煮うどん	牛乳	牛乳
		だし汁 メロン	だし汁 メロン	卵ボーロ	ウエハース
12	金	全粥 鶏の野菜煮	軟飯 鶏の野菜煮	牛乳	牛乳
		だし汁	みそ汁 果物缶	卵ボーロ	幼児用クッキー
15	月	全粥 鶏団子煮	軟飯 鶏団子煮	牛乳	牛乳
		だし汁	すまし汁 果物缶	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい
16	火	全粥 鶏のほうれん草煮	軟飯 鶏のほうれん草煮	牛乳	牛乳
30	火	だし汁	中華スープ 果物缶	卵ボーロ	ウエハース
17	水	全粥 そぼろキャベツ煮	軟飯 そぼろキャベツ煮	牛乳	牛乳
		だし汁	みそ汁	卵ボーロ	幼児用クッキー
19	金	全粥 鶏の豆腐煮	軟飯 鶏の豆腐煮	牛乳	牛乳
31	水	だし汁 グレープフルーツ	みそ汁 グレープフルーツ	卵ボーロ	赤ちゃんせんべい