



# 8月0歳児給食献立予定表

R5.7.31

大曲こども園

日	曜	離乳中期	離乳後期
1	火	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、じゃが芋煮	軟飯、高野豆腐と野菜煮、じゃが芋煮
2	水	おかゆ、麩と野菜煮、野菜スープ煮	軟飯、麩と野菜煮、野菜スープ煮
3	木	おかゆ、豆腐じゃが煮、きゃべつ煮	軟飯、豆腐じゃが煮、きゃべつ煮
4	金	パンがゆ、鶏肉のくず煮、人参煮	パン、鶏肉のくず煮、人参煮
7	月	おかゆ、麩と野菜煮、野菜スープ煮	軟飯、麩と野菜煮、すまし汁
8	火	おかゆ、そばろ煮、きゅうりのくず煮	軟飯、そばろ煮、きゅうりのくず煮
9	水	おかがゆ、魚のほぐし煮、じゃが芋煮	軟飯、魚のほぐし煮、じゃが芋煮
10	木	おかゆ、鶏肉と野菜煮、きゃべつ煮	軟飯、鶏肉と野菜煮、きゃべつ煮
17	木	煮込みうどん、かぼちゃ煮	煮込みうどん、かぼちゃ煮
18	金	おかゆ、豆腐のくず煮、野菜スープ煮	軟飯、豆腐のくず煮、野菜スープ煮
21	月	おかゆ、麩と野菜煮、きゃべつ煮	軟飯、麩と野菜煮、きゃべつ煮
22	火	おかゆ、高野豆腐と野菜煮、かぼちゃマッシュ	軟飯、高野豆腐と野菜煮、かぼちゃマッシュ
23	水	おかゆ、魚のほぐし煮、野菜スープ煮	軟飯、魚のほぐし煮、野菜スープ煮
24	木	おかゆ、そばろ煮、人参煮	軟飯、そばろ煮、人参煮
25	金	おかゆ、ツナ豆腐、じゃが芋煮	軟飯、ツナ豆腐、みそ汁
28	月	おかゆ、じゃが芋とツナ煮、野菜スープ煮	軟飯、じゃが芋とツナ煮、野菜スープ煮
29	火	煮込みうどん、きゃべつ煮	煮込みうどん、きゃべつ煮
30	水	おかゆ、豆腐と野菜煮、じゃが芋煮	軟飯、豆腐と野菜煮、じゃが芋煮
31	木	おかゆ、魚のほぐし煮、野菜スープ煮	軟飯、魚のほぐし煮、野菜スープ煮

## 栄養の主体は離乳食から

離乳食も段階が進んでくると、必要な栄養素の半分以上を離乳食から摂るようになるので、栄養バランスは今まで以上に気を配りましょう。主食にお米やパン、主菜に魚や肉・豆製品、副菜に野菜類と考えると分かりやすいですね。3食とも完璧な献立にするのは大変ですから、1日のトータルで考えても良いでしょう。

また、この頃からは鉄分の多い食品（ほうれん草、レバー）を意識して摂りましょう。鉄強化のベビーフードを使うのもオススメです。

