

令和8年 8 月		離乳中期	美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	土	七分粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参と玉ねぎの煮物 わかめと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ
3	月	七分粥 カレイと玉ねぎの煮物 じゃがいもと大根の煮物 ほうれん草と人参のスープ パナナ 麦茶	かれい	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん パナナ
4	火	七分粥 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 小松菜と人参の煮物 玉ねぎと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	こまつな にんじん たまねぎ
5	水	パン粥 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 白菜と玉ねぎの煮物 小松菜と人参のスープ パナナ 麦茶	とりむね	しよくパン かたくりこ こめ	ブロッコリー はくさい たまねぎ こまつな にんじん パナナ
6	木	七分粥 鶏ひき肉とトマトの煮物 キャベツと人参の煮物 玉ねぎとわかめのスープ パナナ 麦茶	とりむね むぎみそ	こめ かたくりこ	トマト にんじん キャベツ わかめ たまねぎ パナナ
7	金	煮込みうどん 小松菜と人参の煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう こめ	ほうれんそう にんじん こまつな きゅうり たまねぎ
8	土	七分粥 鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 白菜とツナの煮物 玉ねぎと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね まぐろ ヨーグルト	こめ かたくりこ	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ
10	月	七分粥 鮭と白菜の煮物 キャベツときゅうりの煮物 小松菜と人参のスープ パナナ 麦茶	さけ	こめ かたくりこ	はくさい きゅうり キャベツ こまつな にんじん パナナ
12	水	パン粥 鶏ひき肉とひじきの煮物 玉ねぎと人参の煮物 キャベツと小松菜のスープ パナナ 麦茶	とりむね	しよくパン かたくりこ こめ	ひじき たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パナナ
13	木	七分粥 鶏ひき肉と人参の煮物 小松菜ときゅうりの煮物 じゃがいもと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ
14	金	七分粥 鶏ひき肉と小松菜の煮物 かぼちゃと人参の煮物 白菜と豆腐のスープ パナナ 麦茶	とりむね とうふ	こめ かたくりこ	こまつな かぼちゃ にんじん はくさい パナナ
15	土	七分粥 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 ひじきと玉ねぎの煮物 大根と人参のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さとう	かぼちゃ たまねぎ ひじき にんじん だいこん
17	月	七分粥 カレイと人参の煮物 小松菜と豆腐の煮物 じゃがいもとブロッコリーのスープ パナナ 麦茶	かれい とうふ	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん こまつな ブロッコリー パナナ
18	火	七分粥 鶏ひき肉と豆腐の煮物 大根と人参の煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	にんじん だいこん なす たまねぎ
19	水	パン粥 鶏ひき肉となすの煮物 玉ねぎとトマトの煮物 人参と小松菜のスープ パナナ 麦茶	とりむね	しよくパン かたくりこ こめ	なす トマト たまねぎ にんじん こまつな パナナ
20	木	鶏入り七分粥 なすと小松菜の煮物 じゃがいもと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな なす にんじん
21	金	七分粥 鶏ひき肉とひじきの煮物 人参とさつま芋の煮物 なすと豆腐の味噌汁 パナナ 麦茶	とりむね とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ さつま芋	ひじき にんじん なす パナナ
22	土	味噌煮込みうどん 鶏ひき肉とキャベツの煮物 豆腐とかぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶	むぎみそ とりむね とうふ ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう こめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ
24	月	七分粥 鮭と人参の煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 じゃがいもとわかめのスープ パナナ 麦茶	さけ	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり わかめ パナナ
25	火	七分粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参と小松菜の煮物 大根とかぼちゃの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト むぎみそ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ だいこん
26	水	パン粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草とトマトの煮物 ブロッコリーと小松菜のスープ パナナ 麦茶	とりむね	しよくパン かたくりこ こめ	たまねぎ ほうれんそう トマト こまつな パナナ
27	木	七分粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 さつま芋と豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつま芋 さとう	キャベツ たまねぎ きゅうり
28	金	野菜うどん 鶏ひき肉と白菜の煮物 ほうれん草と人参の煮物 パナナ 麦茶	とりむね	うどん かたくりこ さとう	たまねぎ こまつな はくさい にんじん ほうれんそう パナナ
29	土	七分粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根と豆腐の煮物 キャベツと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ
31	月	七分粥 かれいと白菜の煮物 大根と人参の煮物 白菜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	かれい むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	はくさい にんじん だいこん たまねぎ

脱水症状に注意！

8月はとても暑く、汗を多くかくため、授乳以外に1日数回、コップ1/4～半杯（約20～50ml）ずつの水分補給を習慣にしましょう。
タイミングは「起床時」「お出かけ前後」「お風呂上がり」など、生活の節目ごとに麦茶や白湯を一ロずつ与えるのが理想です。
一度に大量に飲ませるとお腹がいっぱいになり離乳食の進みに影響するため、こまめに少しずつ飲ませるのがポイントです。
赤ちゃんが欲しがらない時は無理強いせず、おしっこの回数や色が濃くなっていないかを水分量が足りているかの目安にしましょう。
外出時だけでなく室内でも熱中症対策として、時間を決めて定期的に水分を促す一貫したスケジュールを作ると安心です。

【8月の平均値（離乳中期）】

※給食+おやつ
◇エネルギー：148kcal
◇たんぱく質：8g
◇脂質：1.3g
◇カルシウム：83g
◇塩分相当量：0.2g