



8月離乳食メニュー



日	曜	昼食メニュー	備考
1	金	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
2	土	野菜おじや えのきのスープ	
3	日		
4	月	豆腐と野菜のスープ 南瓜とマカロニの柔らか煮	
5	火	魚のトマト煮 味噌汁	
6	水	うま煮 野菜スープ	
7	木	ささみ入りチリコンカン ほうれん草としめじのスープ	
8	金	鮭と野菜のくず煮 もずくスープ	
9	土	野菜おじや 味噌汁	
10	日		
11	月		山の日
12	火	魚のシソ風味煮 味噌汁	
13	水	パスタと野菜の柔らか煮 わかめスープ	お盆
14	木	野菜おじや 野菜スープ	↓
15	金	うどんの柔らか煮 野菜スープ	↓
16	土	野菜おじや 味噌汁	
17	日		
18	月	冬瓜スープ 夏野菜の煮物	
19	火	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
20	水	ささみ入りおじや 野菜のくず煮 もやしスープ	誕生会
21	木	ささみと野菜のくず煮 味噌汁	
22	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
23	土	和風スパゲティ 野菜スープ	
24	日		
25	月	そうめん汁 豆腐と野菜の煮物	
26	火	野菜おじや 野菜スープ	
27	水	豆腐のトマト煮 南瓜スープ	
28	木	ささみ入りおじや 野菜スープ	
29	金	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
30	土	野菜おじや 味噌汁	
31	日		

離乳食の栄養バランス

エネルギー源になる食品

穀類・いも類・油脂類



からだをつくる食品

豆腐・肉・魚・卵
乳製品



からだの調子を整える食品

野菜・くだもの



この3つのグループからバランス良く組み合わせて与えましょう

特に、鉄分・カルシウム・亜鉛は不足しやすいため、積極的に取り入れましょう。