



8月 離乳食メニュー



日	曜	昼食メニュー	備考
1	土	そうめんの柔らか煮 味噌汁	
2	日		
3	月	夏野菜スープ 南瓜の煮物	
4	火	野菜の煮物 野菜スープ	
5	水	茄子と豆腐の煮物 えのきのスープ	
6	木	ささみ入りおじや オニオンスープ	
7	金	魚と豆腐の煮物 すまし汁	
8	土	野菜おじや 味噌汁	
9	日		
10	月	具だくさん汁 切り干し大根の煮物	
11	火		山の日
12	水	豆腐と野菜の煮物 味噌汁	
13	木	ささみ入りおじや 野菜スープ	お盆
14	金	うどんの柔らか煮 キャベツのスープ	↓
15	土	和風パスタ わかめスープ	
16	日		
17	月	冬瓜スープ ささみと野菜のトマト煮	
18	火	ずり身の団子汁 野菜のくず煮	
19	水	ささみ入りおじや パスタの柔らか煮 野菜スープ	誕生会
20	木	じゃがいもの煮物 きゃべつと人参のスープ	
21	金	魚とキャベツのくず煮 すまし汁	
22	土	野菜おじや 味噌汁	
23	日		
24	月	そうめん汁 野菜のくず煮	
25	火	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
26	水	ささみと野菜の煮物 ニラとしめじのスープ	
27	木	大豆と野菜の煮物 ひじきのスープ	
28	金	魚の野菜あんかけ 味噌汁	
29	土	野菜おじや 野菜スープ	
30	日		
31	月	ささみ入りおじや 野菜スープ	

夏野菜を活用しましょう。

乳児は体温が高く、体温調節機能が未熟です。今が旬の夏野菜は、水分やビタミンがたっぷりでからだを冷やす効果があるともいわれています。トマトやスッキーニ、なす、きゅうり、オクラなど上手にメニューに活用しましょう。

トマトやなすを使う場合は、皮を剥いて使いましょう。オクラのとろみは離乳食中期の赤ちゃんでも食べやすく、喉ごしがいいのでおすすめです。

ぜひ、離乳食に夏野菜を取り入れてみてみましょう。

