



2026年8月

離乳食予定献立表（後期・中期）



みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	目安月			中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	
土	1	昼食			木	13	昼食	お盆休み 冷たいものは飲みすぎないように 暑いとついつい冷たいジュースが飲みたくなりますよね。甘くて冷たいジュースはゴクゴクとたくさん飲んでしまいがちですが、ジュースには糖分を多く含むものが多いので糖分の摂りすぎに繋がります。また、冷たい飲み物を摂りすぎると体が冷えすぎ、消化不良などにもつながります。冷たいものはバランス良く摂るようにしましょう。			火	25	昼食	おかゆ 白身魚の照り煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 三色やわらか浸し すまし汁
月	3	昼食			金	14	昼食				水	26	昼食	おかゆ そぼろ豆腐 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 コロコロ野菜煮 スープ
火	4	昼食	おかゆ 白身魚のうすくす煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁	土	15	昼食				木	27	昼食	おかゆ 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 味噌汁
水	5	昼食	おかゆ お麩と野菜の煮物 コロコロ野菜 フルーツ・ミルク	わかめ軟飯 お麩のパン粉焼き カラフル野菜 フルーツ	月	17	昼食				金	28	昼食	そぼろ粥 さつま芋の煮物 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 さつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁
木	6	昼食	おかゆ 豆腐のあんかけ ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ ひじきの煮物 味噌汁	火	18	昼食	パン粥 温野菜のそぼろあん きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	パンorパン粥 温野菜のそぼろあん きゃべつやわらか浸し スープ	土	29	昼食			
金	7	昼食	パン粥 じゃが芋のそぼろあん カリフラワーのやわらか浸し フルーツ ミルク	パンorパン粥 じゃが芋のそぼろあん カリフラワーのやわらか浸し フルーツ	水	19	昼食	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ	月	31	昼食			
土	8	昼食			木	20	昼食	おかゆ お麩のトマト煮 やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 やわらかナムル すまし汁	夏場に 食欲増進する食事 夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを予防するために、カレー粉やお酢、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイス類は風味を豊かにするだけでなく、食欲を増進させたり、消化を良くしたりと、さまざまな効果があります。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。  夏バテ予防！！ 栄養、水分補給、睡眠を意識して 夏の暑さもピークになり、体温より高い気温の日もできます。こどもたちは夏の疲れからくる食欲不振や体力減退などで体調を崩すことがあります。また、室内外の温度差が大きいほど、夏バテのリスクも高くなります。楽しく夏を過ごすために、食事・睡眠などの規則正しい生活習慣を保つことと、適度な水分補給を心掛けましょう。 					
月	10	昼食			金	21	昼食	くたくたにゅうめん じゃが芋の煮物 フルーツ スープ ミルク	くたくたにゅうめん じゃが芋の煮物 フルーツ スープ						
火	11	昼食			土	22	昼食								
水	12	昼食	 お盆休み 		月	24	昼食								

●ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
●ナッツ類は給食には使用しておりません。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

