



8月離乳食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	土		《お弁当の日》	お茶・お子様せんべい
3	月	お茶・ウエハース	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐)、卵焼き、春雨スープ、バナナ	お茶・ビスケット
4	火	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(牛肉、玉ねぎ)、いんげんの和え物、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
5	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、タラの煮物、昆布の煮物(人参)、みそ汁、りんご	くだもの
6	木	お茶・お子様せんべい	おかゆ、コンソメ煮(じゃがいも、豚肉、人参)、大根の和え物、オレンジ	お茶・ウエハース
7	金	お茶・ビスケット	うどん(たまご)、和え物(もやし、ピーマン)、すいか	お茶・お子様せんべい
8	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
10	月	お茶・ウエハース	おかゆ、煮物(鶏肉)、オクラの和え物、みそ汁、オレンジ	お茶・お子様せんべい
11	火		【山の日】	
12	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(ホッケ)、煮物(大根、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・お子様せんべい
13	木		野菜粥、みそ汁	お茶・ビスケット
14	金		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
15	土		野菜粥、みそ汁	お茶・たまごボーロ
17	月	お茶・ウエハース	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐)、南瓜の煮物、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
18	火	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(鶏肉、大豆、長葱)、和え物(小松菜)、そうめん汁、りんご	お茶・たまごボーロ
19	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉)、ブロッコリー、みそ汁、バナナ	お茶・お子様せんべい
20	木	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱)、オムレツ、オレンジ	すいか
21	金	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(タラ)、和え物(人参、卵)、みそ汁、バナナ	お茶・お子様せんべい
22	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
24	月	お茶・ウエハース	おかゆ、煮物(豚肉、もやし)、煮物(じゃが芋、人参)、卵スープ、オレンジ	お茶・ビスケット
25	火	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、じゃが芋)、和え物(わかめ)、みそ汁、バナナ	お茶・野菜がゆ
26	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉)、ブロッコリー、すまし汁、りんご	くだもの
27	木	お茶・お子様せんべい	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(キャベツ)、バナナ	お茶・食パン
28	金	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(鮭)、昆布の煮物(キャベツ)、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
29	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい
30	月	お茶・ウエハース	おかゆ、煮物(豚肉、キャベツ)、煮物(鶏肉)、中華スープ、オレンジ	お茶・お子様せんべい

岩手県民の健康について

岩手県民は脳卒中死亡率と健康寿命(介護状態になるまでの寿命)が全国ワースト1位です。また肥満(子ども含む)や高血圧なども全国平均より高くメタボリックシンドロームとなり脳卒中になりやすくなります。

幼児期から大人まで一緒に取り組めること

- ・食塩の摂取をひかえる。
- ・野菜の摂取量を増やす。
- ・朝食をしっかりと食べる。 などがあります。

特に若い世代ほど朝食を抜く傾向が見られ、子どもと一緒に朝食を食べることが重要です。暑い夏を元気に過ごすためにも朝食をしっかりと食べましょう。



参考文献: 令和8年度6月22日久慈保健所研修会資料



12～18か月頃の離乳食(完了期)

●食材

大人とほとんど同じものが食べられます。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。

●量

朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。

●与え方

大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

