



# 8月 幼児食献立表



美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	スイカ	ご飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー	鶏肉 ウインナー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス コーン トマト	17水	オレンジ	麦ごはん はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	白米 押し麦 はんぺん チーズ 卵 ツナ缶 ベーコン	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 セロリ トマト
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖			午後おやつ	アイスクリーム ビスケット	アイスクリーム ビスケット		
2火	バナナ	雑穀米ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 ツナ缶	白米 雑穀米	いんげん 人参 ほうれん草 人参 キャベツ しめじ ねぎ	18木	りんご	ご飯 サバの香味ごま焼き 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	サバ 鶏ミンチ 木綿豆腐 油揚げ	白米	ブロッコリー 人参 玉ねぎ にはら 冬瓜 ねぎ
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油			午後おやつ	トマトピザトースト 牛乳	ツナ缶 チーズ 牛乳	食パン	トマト
3水	オレンジ	ふりかけご飯 コロッケ ブロッコリーソテー 小松菜のみそ汁	合挽 卵 ウインナー 厚揚げ	白米 ふりかけ じゃが芋 パン粉 小麦粉	玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 しめじ 小松菜 人参	19金	お弁当会				
	午後おやつ	ぜんざい せんべい		金時豆 押し麦 黒糖 せんべい			午後おやつ	揚げパン 牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖	
4木	ピーチ缶	ひじきミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	ひじき 合挽 ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 人参 りんご 胡瓜 えのき茸	20土	バナナ	チャーハン ワカメの和え物 白菜スープ	ウインナー ワカメ しらす	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 白菜 しめじ ねぎ
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ミニドーナツ レーズン 牛乳	牛乳	ミニドーナツ レーズン	
5金	りんご	ご飯 納豆みそ 豆腐の旨煮 胡瓜スティック ソーメン汁	納豆 豚肉 木綿豆腐	白米	長ネギ 白菜 椎茸 小松菜 胡瓜 ねぎ	22月	ピーチ缶	三色丼 もずく酢 なめこ汁	豚ミンチ 卵 もずく 絹豆腐	白米	ピーマン 人参 胡瓜 なめこ ねぎ
	午後おやつ	ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ごまペースト			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう りんご	
6土	バナナ	そぼろ丼 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	鶏ミンチ ちくわ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 にはら 胡瓜 人参 白菜 しめじ ねぎ	23火	オレンジ	玄米ご飯 赤魚のおろし煮 きんぴらごぼう ゆし豆腐	赤魚 ちきあぎ ゆし豆腐	白米 玄米 しらたき	大根 かいわれ ごぼう 人参 ねぎ
	午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒			午後おやつ	レモンケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油	レモン汁
8月	オレンジ	大根チキンカレー キャベツサラダ 卵スープ	鶏肉 ツナ缶 卵	じゃが芋 マヨネーズ	大根 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ かいわれ 人参 ほうれん草	24水	りんご	三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ しらす	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ
	午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	バター チョコ ケーキMIX			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米	椎茸 人参
9火	ヨーグルト あえ	ご飯 ナスミートソテー オクラのおかかあえ アーサ汁	豚ミンチ ツナ缶 アーサ 絹豆腐	白米	ナス 玉ねぎ 人参 いんげん オクラ 人参 ねぎ	25木	バナナ	もちきびご飯 揚げ魚のソースあえ ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁	白身魚 ツナ缶 卵 ワカメ 油あげ	白米 もちきび	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 長ネギ
	午後おやつ	たこ焼風ポテトボール 牛乳	牛乳	じゃが芋			午後おやつ	ヨーグルトあえ クラッカー	ヨーグルト	クラッカー	みかん缶 パイン缶
10水	バナナ	《旧盆メニュー》 もずく炊き込みご飯 胡瓜の甘酢あえ ソーキ汁	もずく ツナ缶 ちくわ ソーキ 昆布	白米	人参 にはら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 小松菜	26金	オレンジ	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ 大根スープ	合挽 卵 チーズ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン 大根 人参
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖			午後おやつ	バースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ 野菜ジュース	
12金	りんご	ゆかりご飯 マーボー冬瓜 ポテトフライ もずくスープ	豚ミンチ ツナ缶 もずく	白米 ゆかり フライドポテト	長ネギ 冬瓜 ねぎ	27土	バナナ	鮭ご飯 チキンナゲット キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	鮭 チキンナゲット ちくわ 絹豆腐 アーサ	白米	ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ
	午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー			午後おやつ	セサミビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	セサミビスケット	バナナ
13土	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 大根 人参 ねぎ	29月	りんご	ご飯 キーマカレー スパサラダ コンソメスープ	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 玉ねぎ 人参 パセリ
	午後おやつ	ビスコ プルーン 牛乳	牛乳	ビスコ プルーン			午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	バナナ
15月	スイカ	ご飯 ユーリンチー もやしの和え物 ワカメスープ	鶏肉 ハム ワカメ	白米	長ネギ もやし ほうれん草 玉ねぎ	30火	スイカ	麦ご飯 鮭の西京焼き クーブイリチー うどん汁	鮭 昆布 豚肉 油揚げ	白米 押し麦 こんにやく うどん	ブロッコリー 切干大根 人参 にはら 長ネギ
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター りんご			午後おやつ	さつま芋シュガー焼 牛乳	牛乳	さつま芋 バター 砂糖	
16火	バナナ	さつま芋ご飯 魚のキャロット焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 大豆 豚肉 ゆし豆腐	さつま芋 白米 マヨネーズ しらたき	人参 ブロッコリー 人参 にはら ねぎ	31水	バナナ	もちきびご飯 照り焼きチキン へちまのソテー ワカメのすまし汁	鶏肉 ツナ缶 厚揚げ ワカメ	白米 もちきび	トマト へちま 人参 にはら えのき茸
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	ウインナー 卵 牛乳	長芋 小麦粉 玉ねぎ キャベツ			午後おやつ	みかんゼリー せんべい		せんべい	みかん缶

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。

※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。

※ 11日(月)山の日でお休みです。





# 8月 離乳食 献立表



令和4年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	※
1	月	初期	つぶし粥 じゃが芋のミルク煮 マッシュ トマトペースト 豆腐のすまし汁 果汁	おじゃ じゃが芋のみそ汁	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 じゃが芋のつぶしミルク煮 つぶし野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 じゃが芋のミルク煮 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
2	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草マッシュ キャベツスープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁 果物		
3	水	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト 小松菜スープ 果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 つぶし肉じゃが ブロッコリーつぶしサラダ 小松菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁 果物		
4	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト つぶしサラダ オニオンスープ 果汁	鮭おにぎり 胡瓜スティック	
		中期	全粥 ささみのつぶしトマト煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 ささみのトマト煮 サラダ オニオンスープ 果物		
5	金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し マッシュポテト すましスープ 果汁	豆腐おやき	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ ソーメン汁 果物		
6	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 白菜スープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 ささみつぶし煮 おろし胡瓜あえ 白菜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 ささみの煮物 胡瓜尾和え物 白菜のみそ汁 果物		
8	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ ほうれん草スープ 果物	ささみおじゃ キャベツスープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみと野菜煮物 キャベツサラダ ほうれん草スープ 果物		
9	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜おじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚の野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ		
10	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 つぶし胡瓜の和え物 野菜スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物		
12	金	初期	つぶし粥 冬瓜の煮物 トマトマッシュ じゃが芋スープ 果汁	トマトおじゃ 冬瓜スープ	
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ じゃが芋スープ 果物		
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 トマトサラダ じゃが芋スープ 果物		
13	土	初期	つぶし粥 豆腐の野菜ペースト 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	南瓜かゆ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物		
15	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	ほうれん草おじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶしほうれん草あえ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 果物		
16	火	初期	つぶし粥 魚のつぶし野菜煮 人参ペースト すましスープ 果汁	お好み焼き	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物		
17	水	初期	つぶし粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	おじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物		
18	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	おじゃ 豆腐のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物		
19	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	さつま芋おじゃ オニオンスープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 さつま芋つぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
20	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜あえマッシュ 白菜スープ 果汁	ツナおじゃ 小松菜のみそ汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし小松菜あえ 白菜スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮物 小松菜の和え物 白菜スープ 果物		
22	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	じゃが芋おやき	
		中期	全粥 ささみのつぶし野菜煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物		
23	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	にゅうめん	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 人参きんぴら ゆし豆腐 果物		
24	水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 和え物マッシュ すまし汁 果汁	おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 うどん汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 うどん汁 果物		
25	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト オニオンスープ 果汁	ヨーグルトあえ ビスケット	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜煮 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜煮 オニオンスープ 果物		
26	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 大根スープ 果汁	おじゃ じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜サラダ 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ 大根スープ 果物		
27	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	チーズパンケーキ	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 つぶしキャベツの和え物 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 果物		
29	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダ ミルクスープ 果汁	バナナ パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶしポテトサラダ ミルクスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ 果物		
30	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 鮭のつぶし野菜煮 切干大根つぶし煮 うどん汁 果物		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 切干大根柔らか煮 うどん汁 果物		
31	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し オニオンスープ 果汁	トマトおじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。