



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 火 | バナナ | 雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 切干大根ナムル キャベツのみそ汁 | 鮭 ハム さつま揚げ | 白米 雑穀米 マヨネーズ | ブロッコリー 切干大根 小松菜 キャベツ ねぎ | 17 木 | パイナップル | ご飯 サバの香味焼き 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 食パン | ブロッコリー 人参 玉ねぎ いら 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 | きなこクリームサンド 牛乳 | きなこ 豆乳 牛乳 | | |
| 2 水 | オレンジ | ふりかけご飯 コロケ ゴーヤーの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁 | 合挽卵 厚揚げ | 白米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 | 玉ねぎ コーン ゴーヤー 人参 パイン缶 小松菜 しめじ | 18 金 | お弁当会 | | | | |
| | 午後おやつ | ショートブレッド 牛乳 | 牛乳 | バター 砂糖 小麦粉 | | | 午後おやつ | チーズサブレ 牛乳 | 卵 粉チーズ 牛乳 | バター 砂糖 ケーキMIX | |
| 3 木 | パイナップル | 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 ねぎ | | 19 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 ツナ缶 | 白米 | 小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ |
| | 午後おやつ | 鮭おにぎり 野菜ジュース | 鮭 野菜ジュース | 白米 | 野菜ジュース | | 午後おやつ | はちや棒 レーズン 牛乳 | 牛乳 | はちや棒 レーズン | |
| 4 金 | りんご | ご飯 サバのゆかり焼き へちまのソテー うどん汁 | サバ 豚肉 木綿豆腐 いなり揚げ | 白米 うどん | トマト へちま 人参 いら 長ネギ | 21 月 | スイカ | ご飯 キーマカレー スパサラダ コンソメスープ | 豚ミンチ スパゲティ マヨネーズ | 白米 じゃが芋 マヨネーズ | 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参 |
| | 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 マヨネーズ | トマト | | 午後おやつ | アガラサー 牛乳 | 牛乳 | 強力粉 黒糖 | |
| 5 土 | バナナ | そぼろ丼 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 | 豚ミンチ ちくわ ワカメ | 白米 しらたき 玉ねぎ 人参 いら 胡瓜 人参 大根 ねぎ | | 22 火 | オレンジ | 玄米ご飯 赤魚のおろし煮 きんぴらごぼう もずくのみそ汁 | 赤魚 ちきあぎ もずく 木綿豆腐 | 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 | 揚げパン 牛乳 | きなこ 牛乳 | パン 砂糖 | |
| 7 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 牛乳 ツナ缶 卵 | 白米 押し麦 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 小松菜 | 23 水 | りんご | 三枚肉そば 大根の和え物 卵豆腐 | 三枚肉 かまぼこ ツナ缶 卵 | 白米 沖縄そば | ねぎ 大根 胡瓜 |
| | 午後おやつ | サターアングリー 牛乳 | 卵 牛乳 | 砂糖 小麦粉 BP | | | 午後おやつ | いなり寿司 お茶 | いなりあげ | 白米 | 椎茸 人参 |
| 8 火 | バナナ | ゆかりご飯 魚のオランダ揚げ もずく酢 白菜のみそ汁 | 白身魚 もずく 木綿豆腐 | 白米 ゆかり 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 白菜 ねぎ | | 24 木 | バナナ | 押しご飯 揚げ魚のソースあえ ゴーヤーチャンプルー ゆし豆腐 | 白身魚 ポーク缶 卵 ゆし豆腐 | 白米 押し麦 | ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ |
| | 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 | ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース | ヨーグルト | ウエハース | みかん缶 パイン缶 |
| 9 水 | オレンジ | 玄米ご飯 納豆味噌 ちくわの磯部揚げ イナムドゥチ | みそ 納豆 ちくわ 豚肉 かまぼこ | 白米 玄米 砂糖 油 てんぷら粉 こんにやく | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン 大根 人参 ねぎ | 25 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 マヨネーズ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン 大根 人参 ねぎ |
| | 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 | バースディーケーキ 野菜ジュース | | ケーキ 野菜ジュース | |
| 10 木 | ヨーグルトあえ | もちきびご飯 マーボー冬瓜 ポテトフライ なめこ汁 | 豚ミンチ ちくわ 絹豆腐 | 白米 もちきび フライドポテト | 長ネギ 冬瓜 人参 なめこ ねぎ | 26 土 | バナナ | 鮭ご飯 チキンナゲット キャベツの和え物 アーサ汁 | 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 | グレープフルーツゼリー クラッカー | | 砂糖 アガー クラッカー | グレープフルーツ | | 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 | |
| 12 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 油あげ | 白米 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 大根 ねぎ | | 28 月 | りんご | 炊き込みご飯 南瓜天ぷら 胡瓜スティック ソーキ汁 | ひじき ツナ缶 てんぷら粉 ソーキ 昆布 | 白米 | 人参 いら 南瓜 胡瓜 冬瓜 人参 小松菜 |
| | 午後おやつ | ビスコ ブルー牛乳 | 牛乳 | ビスコ ブルー | | | 午後おやつ | くずもち 牛乳 | きなこ 牛乳 | 芋くず 黒糖 砂糖 | |
| 14 月 | スイカ | ご飯 ユーリンチー オクラのポン酢あえ ワカメスープ | 鶏肉 ツナ缶 ワカメ | 白米 長ネギ 冬瓜 人参 オクラ 人参 玉ねぎ | | 29 火 | スイカ | 麦ご飯 鮭の西京焼き クープイリチー ソーメン汁 | 鮭 昆布 豚肉 | 白米 押し麦 切干大根 人参 いら ねぎ | |
| | 午後おやつ | みかんカップケーキ 牛乳 | 卵 牛乳 | ケーキMIX 砂糖 バター | みかん缶 | | 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 | |
| 15 火 | りんご | もちきびご飯 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 | 白米 もちきび マヨネーズ しらたき | 人参 トマト 人参 いら ねぎ | 30 水 | バナナ | もちきびご飯 チキンのカレーチーズ焼き 小松菜の白和え ワカメのみそ汁 | 鶏肉 粉チーズ ツナ缶 木綿豆腐 ワカメ | 白米 もちきび | トマト 人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ |
| | 午後おやつ | 大学芋 牛乳 | 牛乳 | さつま芋 砂糖 黒糖 | | | 午後おやつ | パインナッツ 牛乳 | 卵 牛乳 | 砂糖 油 小麦粉 BP | パイン缶 |
| 16 水 | オレンジ | 麦ごはん はんぺんチーズフライ 胡瓜のごまあえ 野菜スープ | はんぺん チーズ 卵 ちくわ ベーコン | 白米 押し麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 セロリ トマト | 31 木 | オレンジ | パン ホワイトシチュー かみかみあえ 魚フライ | 鶏肉 しらす 白身魚 卵 | パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 胡瓜 キャベツ |
| | 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 | | | 午後おやつ | みそおにぎり 人参スティック | ツナ缶 | 白米 砂糖 油 | 人参 |

※ 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に対応いたします。
 ※ 11日(金)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 ヨーグルト状(ペースト) | | 果物 | おやつ (3回食から) | ※ |
|----|----|-----------------------------|--------------------------------------|---------|-------------------|--|
| | | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ) | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む) | | | |
| 1 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ キャベツスープ | バナナ果汁 | おじゃ 豆腐のすまし汁 | ※ 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 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 キャベツのみそ汁 | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 和え物 キャベツのみそ汁 | | | |
| 2 | 水 | 初期 | つぶし粥 じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐の人参のすり流し 小松菜スープ | オレンジ果汁 | じゃが芋おやき | |
| | | 中期 | 全粥 つぶし肉じゃが 豆腐と人参のつぶし煮 小松菜のみそ汁 | オレンジ | | |
| | | 後期 | 軟飯 肉じゃが 豆腐と人参の煮物 小松菜のみそ汁 | | | |
| 3 | 木 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ オニオンスープ | バナナ果汁 | 鮭おじゃ 鶏スープ | |
| | | 中期 | 全粥 ささみとトマトのつぶし煮 オニオンスープ | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 ささみのトマト煮 サラダ オニオンスープ | | | |
| 4 | 金 | 初期 | つぶし粥 白身魚のすり流し 豆腐のいり煮マッシュ すましスープ | りんご果汁 | 豆腐おやき | |
| | | 中期 | 全粥 白身魚のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 うどん汁 | りんご | | |
| | | 後期 | 軟飯 白身魚の煮物 豆腐のいり煮 うどん汁 | | | |
| 5 | 土 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 大根スープ | バナナ果汁 | 鶏おじゃ 南瓜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁 | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 | | | |
| 7 | 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 小松菜スープ | オレンジ果汁 | じゃが芋おやき | |
| | | 中期 | 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 小松菜スープ | オレンジ | | |
| | | 後期 | 軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 小松菜スープ | | | |
| 8 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚のミルク煮すり流し 南瓜ペースト 白菜スープ | バナナ果汁 | 南瓜おじゃ オニオンスープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶしミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 | | | |
| 9 | 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 豆腐と野菜のすり流し 大根スープ | オレンジ果汁 | ササミおじゃ 豆腐のすまし汁 | |
| | | 中期 | 納豆全粥 ささみとトマトのつぶし煮 豆腐と野菜のつぶし煮 大根のみそ汁 | オレンジ | | |
| | | 後期 | 納豆軟飯 ささみのトマト煮 豆腐と野菜煮 大根のみそ汁 | | | |
| 10 | 木 | 初期 | つぶし粥 冬瓜のすり流し トマトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 | バナナ果汁 | 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 豆腐のみそ汁 | ヨーグルトあえ | | |
| | | 後期 | 軟飯 冬瓜の煮物 トマトサラダ 豆腐のみそ汁 | | | |
| 12 | 土 | 初期 | つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ | バナナ果汁 | さつま芋粥 豆腐のすまし汁 | |
| | | 中期 | 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 | | | |
| 14 | 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁 | バナナ果汁 | 鶏おじゃ じゃが芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 | スイカ | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 | | | |
| 15 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ | りんご果汁 | トマトおじゃ さつま芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐 | りんご | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐 | | | |
| 16 | 水 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツ和え物マッシュ オニオンスープ | オレンジ果汁 | おじゃ じゃが芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ | オレンジ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 オニオンスープ | | | |
| 17 | 木 | 初期 | つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参と豆腐の煮物マッシュ 冬瓜スープ | りんご果汁 | おじゃ 豆腐のみそ汁 | |
| | | 中期 | 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 | りんご | | |
| | | 後期 | 軟飯 白身魚の野菜煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 | | | |
| 18 | 金 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 | バナナ果汁 | バナナパンケーキ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしさつま芋サラダ 豆腐のすまし汁 | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋サラダ 豆腐のすまし汁 | | | |
| 19 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 白菜スープ | バナナ果汁 | 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 小松菜のつぶし和え 白菜スープ | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚と野菜の煮物 小松菜の和え物 白菜スープ | | | |
| 21 | 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ ミルクスープ | りんご果汁 | りんごパンケーキ | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ミルクスープ | スイカ | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ | | | |
| 22 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 | オレンジ果汁 | にゅうめん | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 | オレンジ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚のおろし煮 人参さんぴら 豆腐のみそ汁 | | | |
| 23 | 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 大根ペースト 小松菜スープ | りんご果汁 | おじゃ 南瓜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし煮 大根のつぶしあえ つぶしうどん汁 | りんご | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 大根の和え物 うどん汁 | | | |
| 24 | 木 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト すましスープ | バナナ果汁 | ヨーグルトあえ ビスケット | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮つけ 野菜煮 ゆし豆腐 | | | |
| 25 | 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 | オレンジ果汁 | オレンジパンケーキ | |
| | | 中期 | 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 大根スープ | オレンジ | | |
| | | 後期 | 軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ 大根スープ | | | |
| 26 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 | バナナ果汁 | 鮭おじゃ キャベツスープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え みそ汁 | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 みそ汁 | | | |
| 28 | 月 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜の煮物 野菜スープ | りんご果汁 | りんごパンケーキ | |
| | | 中期 | 全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 野菜スープ | りんご | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 野菜スープ | | | |
| 29 | 火 | 初期 | つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ | バナナ果汁 | ササミおじゃ オニオンスープ | |
| | | 中期 | 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 ソーメン汁 | スイカ | | |
| | | 後期 | 軟飯 鮭の野菜煮 切干大根の柔らか煮 ソーメン汁 | | | |
| 30 | 水 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 小松菜和えマッシュ オニオンスープ | バナナ果汁 | ツナおじゃ 豆腐のすまし汁 | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え オニオンスープ | バナナ | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮物 小松菜の白和え オニオンスープ | | | |
| 31 | 木 | 初期 | つぶし粥 じゃが芋のミルク煮マッシュ 和え物ペースト 豆腐のすり流し汁 | オレンジ果汁 | おじゃ じゃが芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 じゃが芋のつぶしミルク煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 | オレンジ | | |
| | | 後期 | 軟飯 じゃが芋のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁 | | | |

※ 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。