

8月 幼児食献立表

育心保育園
栄養士 照原恵美

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	おもな食材(食品)					日曜日	おもな食材(食品)				
	果物 緑	昼食	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)		果物 緑	昼食	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	ブロッコリー 人参 玉ねぎ なら 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	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	食パン		
2 水	オレンジ	ふりかけご飯 コロケ ゴーヤの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	合挽(卵)	白米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	玉ねぎ コーン ゴーヤ 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 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	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン 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	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 へちまのンブシー 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 なら 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 ベーコン	白米 じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 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 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 なら 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 沖繩そば	ねぎ 大根 胡瓜
	午後おやつ	サーターアングァー 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 ビーマン 胡瓜 白菜 ねぎ	24 木	バナナ	押ご飯 揚げ魚のソースあえ ゴーヤチャンブルー ゆし豆腐	白身魚 ポーク缶(卵) ゆし豆腐	白米 押し麦	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ねぎ
	午後おやつ	ちんぴん 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	トマト 大根 椎茸 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	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 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 牛乳	バター チョコ ケーキMIX		午後おやつ	パースディケーキ 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 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 ビーマン 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 ソーキ 昆布	白米 てんぷら粉	人参 なら 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		午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	辛くず 黒糖 砂糖		
14 月	スイカ	ご飯 ユウリンチー オクラのボン酢あえ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米	長ネギ 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	ブロッコリー 切干大根 人参 なら 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 なら 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	パインドーナツ 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	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	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で対応いたします。
※ 11日(金)山の日でお休みです。





8月 離乳食 献立表



令和4年

育心保育園

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 人参きんぴら 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。