



# 令和元年 8月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日		おやつ	備考	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	木	沖縄そば ゴーヤー・白和え ぶどう	雑穀味噌おにぎり 小魚	大好きな沖縄そば! 今日の夕食は 野菜料理でお願い します。	沖縄そば ごま 胚芽米 雑穀ミックス	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 三枚肉 味付けのり カエリ	玉葱 人参 にはら ゴーヤー ぶどう
2	金	胚芽米雑穀御飯 チキンケチャップ煮 マッシュポテト かき卵すまし汁 バナナ	シークワサー ゼリー ウエハース	マッシュポテトの 中にスキムミルクを 入れてカルシウム アップ↑↑	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 ゼリー ウエハース	鶏もも肉 酪農牛乳 スキムミルク 卵	ブロッコリー 玉葱 ホールコーン缶 パセリ 貝割れ大根 バナナ
3	土	豚肉と野菜の丼 冬瓜のすまし汁 オレンジ	紅いもパン 酪農牛乳	お肉もお野菜も お豆腐も栄養満点の 丼です。丼だと食べ やすくなっていいで すね!	胚芽米 もちきび 押麦 パン	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	キャベツ 茄子 玉葱 人参 しめじ 生姜 冬瓜 オレンジ
5	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き おからサラダ 大根味噌汁 ドライブルー	さつま芋ぜんざい	子ども達は豆類が少し 苦手。でもぜんざいは 大好き。豆は食物繊維、 カリウム、鉄分が 豊富です	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋	豚肉 おから ツナ缶 金時豆	玉葱 赤ピーマン 生姜 胡瓜 トマト ホールコーン缶 大根 人参 豆みょう ブルー
6	火	胚芽米雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ (1.2才児は白身魚) ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 ぶどう	麩ム麩ム おしゃぶり昆布 野菜フルーツ ジュース	大好きな麩ム麩ム~ 簡単なのでお家でも 作ってみてね!	胚芽米 押麦 車麩 もちきび 小麦粉	きびなご 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 もずく ミルク スキムミルク 昆布	ゴーヤー 人参 玉葱 葱 ぶどう
7	水	胚芽米雑穀御飯 豆ミートローフ ブロッコリーソテー 冬瓜のみそ汁 すいか	ツナサンド 乳酸ドリンク	大好きなミートローフ の中に少し苦手な豆類 を入れて少しずつ慣れ て食べれる練習です	胚芽米 押麦 もちきび グラハムパン	合ミンチ 卵 鶏むね肉 油揚げ ツナ缶 レッドキドニー	玉葱 人参 枝豆 生姜 にんにく ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 冬瓜 葱 すいか
8	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	8月生まれのお ともだち! おめでとうございます			
9	金	胚芽米雑穀御飯 白身魚の南蛮漬け ひじきイリチー キャベツのみそ汁 オレンジ	ゆかりおにぎり チーズ	暑い夏はさっぱり 南蛮漬け! お酢は疲労回復に いいですね!	胚芽米 押麦 ごま もちきび 小麦粉	白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ 味付けのり キャンディーチーズ	玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 枝豆 黄ピーマン えのき キャベツ オレンジ
10	土	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	クリームパン 酪農牛乳	シチューやカレーに は、サラダや汁物、 果物を添えてバラ ンス良く。	胚芽米 押麦 パン もちきび ジャが芋	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	南瓜 人参 玉葱 キャベツ しめじ クリームコーン缶 グレープフルーツ
13	火	胚芽米雑穀御飯 鮭のコーンマヨ焼き 千切りイリチー アーサの味噌汁 オレンジ	レモンケーキ 酪農牛乳	乾燥野菜は栄養価も 高く、価格も安定し て安価。夏場の野菜 の高騰時にはいいか も、	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	鮭 豚肉 刻み昆布 アーサ 酪農牛乳 プレーンヨーグルト 卵	クリームコーン缶 パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸 えのき 長ねぎ オレンジ レモン
14	水	夏野菜カレーライス 大根サラダ 豆腐のすまし汁 ドライブルー	ヨーグルト 胚芽ビスケット	へちまや冬瓜、南瓜 沖縄の夏野菜を食 べて、元氣いっぱい遊 びましょう!	胚芽米 ジャが芋 胚芽ビスケット	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ 固形ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 へちま 南瓜 冬瓜 りんご 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ブルー
15	木	お弁当	スティックケーキ 豆乳	今日はウー ィ家族みんな でおいしくわ ちーを 食べましょ う!			
16	金	南瓜コッペパン チキンと野菜のポトフ チーズ マカロニサラダ グレープフルーツ	いなり寿司 小魚	ポトフにすると お野菜も柔らかく たくさん食べれ ます水溶性のビ タミンも摂 れて夏バテ予 防!	パン ジャが芋 マカロニ 胚芽米 ごま	鶏もも肉 ツナ缶 レッドキドニー缶 チーズ 油揚げ カエリ	冬瓜 キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和元年 8月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
17	土	牛丼 ほうれん草のみそ汁 ぶどう	玄米おかき 豆乳	夏はあっさりした料理が欲しくなるけど夏バテ予防にはスタミナ料理も必要です！	胚芽米 玄米おかき	牛肉 調製豆乳	玉葱 人参 こんにやく グリーンピース ぶどう ほうれん草 ごぼう しめじ
19	月	和風そぼろ丼 もずく酢 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 酪農牛乳	酸っぱい物は少し苦手だけど頑張って食べま〜す	胚芽米 ドーナッツ	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 もずく 酪農牛乳	人参 いんげん 生姜 椎茸 レモン キャベツ みかん缶 胡瓜 葱 グレープフルーツ
20	火	タコライス 南瓜甘煮 かき卵すまし汁 すいか	アイスクリーム (1オクラスはゼリー) せんべい	すいかの名産地〜うたを思い出しながら歌いながら食べてね！	胚芽米 せんべい	プロセスチーズ 合ミンチ 大豆 卵	玉葱 ホールトマト缶 レタス トマト 南瓜 貝割れ大根 すいか
21	水	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 さば照り焼き 人参シリシリ かちゅー湯 ぶどう	クファージュシー	おくらのネバネバが夏の疲れた胃腸の働きをよくします	胚芽米 押麦 もちきび	挽きわり納豆 卵 糸削り節 さば 白身魚 豚肉 ひじき	オクラ 生姜 人参 キャベツ たら 長ねぎ ぶどう 乾燥椎茸 葱
22	木	もずく丼 モーウィ和え物 冬瓜カレー風味スープ バナナ	どら焼き 酪農牛乳	食欲のおちる夏場はカレー風味スープで食欲増進！	胚芽米 どらやき	もずく 豚ミンチ 卵 糸削り節 ツナ缶 鶏むね肉 酪農牛乳	生姜 ピーマン 玉葱 赤ピーマン モーウィ 胡瓜 冬瓜 へちま にんにく バナナ
23	金	ハヤシライス ポイルコーン 豆腐のすまし汁 ドライブルー	乳酸菌飲料 ビスケット	乳酸菌飲料は腸内環境を整えて元気な体を作ります	胚芽米 ビスケット	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 わかめ	玉葱 人参 みつば マッシュルーム缶 トマト缶 コーン生 ブルー
24	土	胚芽米雑穀御飯 鶏肉と根菜の炒め 茄子のみそ汁 オレンジ	メロンパン 酪農牛乳	根菜カミカミ噛む力を強くし虫歯も予防します	胚芽米 押麦 もちきび ごま パン	鶏むね肉 厚揚げ 油揚げ 酪農牛乳	大根 人参 れんこん いんげん 茄子 葱 オレンジ
26	月	ドライカレー マッシュポテト 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	ブルーベリー タルト 酪農牛乳	ドライカレーにレバーやひよこ豆をプラスして栄養価アップ	胚芽米 じゃが芋 ブルーベリータルト	合ミンチ 鶏レバー ひよこ豆 酪農牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン コーン缶 パセリ 冬瓜 しめじ 豆みょう グレープフルーツ
27	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とおくらの和え物 コーンスープ オレンジ	シナモントースト 酪農牛乳	オイスターソースと味噌で味付けしたマーボー豆腐は大人気です、お家でも作ってみてね！	胚芽米 押麦 もちきび ごま 食パン	豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 椎茸 オレンジ グリーンピース 胡瓜 オクラ コーン缶 まいたけ
28	水	ロールパン ミートスパゲティー グリーンサラダ 豆乳 ぶどう	雑穀おにぎり 麦茶	グリーンサラダにゴーヤーのスライスを入れてビタミンCアップ↑↑	パン スパゲティー はちみつ 胚芽米 雑穀ミックス	合ミンチ チーズ 調製豆乳 のり	玉葱 人参 ピーマン セロリー 椎茸 トマト にんにく トマト缶 レタス ゴーヤー コーン缶 ぶどう
29	木	親子丼 枝豆 愛の泉ファイトスープ すいか	芋もちケーキ 豆乳	愛の泉ファイトスープで味覚を育てます	胚芽米 さつま芋 もち粉	鶏もも肉 卵 調製豆乳 スキムミルク	玉葱 人参 しいたけ えだまめ キャベツ 南瓜 すいか
30	金	黒米御飯 煮魚 ゴーヤーチャンプルー アーサのみそ汁 オレンジ	大学芋 酪農牛乳	白い御飯もおいしいけど、色付きの御飯にも慣れましょう。栄養価が高くて食感も良くおいしいですよ！	胚芽米 黒米 さつま芋	赤魚 豚肉 アーサ 沖縄豆腐 卵 酪農牛乳	生姜 ゴーヤー 人参 玉葱 えのき オレンジ
31	土	胚芽米雑穀御飯 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 バナナ	カップケーキ 酪農牛乳	ウチナー野菜の冬瓜10kgを超える大きなものもあります	胚芽米 押麦 もちきび カップケーキ	厚揚げ 豚肉 酪農牛乳	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 ほうれん草 バナナ

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

# 令和元年 8月 離乳食 献立 表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>離乳食の味付け 保育園では離乳食の味付けはしていません。食材を水で煮て、かつお節のだし汁で風味をつけている程度です。食材の甘味や旨味を感じて味覚を育てる様にしています。 味付けは遅いほど良いと言われています。 ご家庭でも薄味を心がけましょう！</p> 			<p>1 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 豚肉 ゴーヤー ぶどう 南瓜 かつお節</p>	<p>2 お粥 チキンの柔らかか煮 じゃが芋煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 鶏肉 ブロッコリー バナナ じゃが芋 コーン缶 南瓜 かつお節</p>	<p>3 お粥 豚肉の柔らかか煮 冬瓜の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 茄子 冬瓜 南瓜 かつお節 オレンジ 絹ごし豆腐</p>
<p>5 お粥 豚肉の柔らかか煮 おからと野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 豆と芋の柔らかか煮 米 豚肉 玉葱 人参 赤ピーマン おから 胡瓜 かつお節 南瓜 トマト 大根 金時豆 さつま芋</p>	<p>6 お粥 煮魚 ゴーヤー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 ぶどう 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節</p>	<p>7 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 枝豆 かつお節 ブロッコリー コーン缶 冬瓜 さつま芋</p>	<p>8 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 南瓜 玉葱 人参 絹ごし豆腐 かつお節 ブロッコリー りんご ヨーグルト</p>	<p>9 お粥 煮魚 野菜煮物 キャベツのみそ汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 絹ごし豆腐 玉葱 人参 赤ピーマン 枝豆 かつお節 南瓜 キャベツ 胡瓜 オレンジ</p>	<p>10 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 グレープフルーツ</p>
<p>12</p> 	<p>13 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 鮭 玉葱 人参 豚肉 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 さつま芋 オレンジ</p>	<p>14 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 コーン煮物 米 豚肉 大根 じゃが芋 胡瓜 コーン缶 玉葱 人参 南瓜 冬瓜 かつお節 絹ごし豆腐</p>	<p>15</p> <p>お弁当</p> 	<p>16 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 鶏肉 絹ごし豆腐 玉葱 冬瓜 キャベツ コーン缶 ブロッコリー 南瓜 プルーン 人参 かつお節 さつま芋</p>	<p>17 お粥 煮奴 ごぼうの煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう ほうれん草 グリーンピース かつお節 南瓜 ぶどう</p>
<p>19 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 インゲン 南瓜 鶏ミンチ 胡瓜 キャベツ さつま芋 かつお節</p>	<p>20 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルトプルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 レタス トマト かつお節 プルーン ヨーグルト</p>	<p>21 お粥 煮魚 納豆と野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>ポロポロジュシー ぶどう 米 白身魚 納豆 人参 玉葱 キャベツ 豚肉 ぶどう かつお節 南瓜</p>	<p>22 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 豚肉 ピーマン 胡瓜 鶏肉 冬瓜 玉葱 人参 バナナ かつお節 南瓜</p>	<p>23 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 コーン煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 コーン ブロッコリー 南瓜 かつお節</p>	<p>24 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 大根 鶏肉 茄子 インゲン 玉葱 人参 かつお節 オレンジ 南瓜</p>
<p>26 お粥 煮奴 レバーと野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルトレーズン 米 絹ごし豆腐 鶏レバー 人参 ピーマン レーズン じゃが芋 コーン缶 冬瓜 玉葱 かつお節 ヨーグルト</p>	<p>27 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 おくら コーン缶 オレンジ 南瓜 かつお節</p>	<p>28 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ピーマン レタス トマト ゴーヤー ぶどう かつお節 さつま芋</p>	<p>29 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 さつま芋煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 枝豆 南瓜 キャベツ さつま芋 かつお節</p>	<p>30 お粥 煮魚 ゴーヤー煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつま芋</p>	<p>31 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 冬瓜 絹ごし豆腐 豚肉 人参 玉葱 ほうれん草 バナナ かつお節 南瓜</p>

\* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。