



2020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)
1	土	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー 冬瓜のすまし汁 ぶどう	キャロット カップケーキ 酪農牛乳	お野菜たっぷり のパンプキンシチュー 元気な体を作ります	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 カップケーキ	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 冬瓜 クリームコーン缶 ぶどう
3	月	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 マッシュポテト もずくのみそ汁 ぶどう	ヨーグルト 星せんべい	方言でもずくの事を スヌイといひます 覚えていてね!	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 せんべい	鶏もも肉 もずく スキムミルク 固形ヨーグルト	玉葱 大根 トマト ブロッコリー 人参 パセリ 葱 ぶどう
4	火	胚芽米雑穀御飯 納豆味噌 白身魚の南蛮漬け ひじきイリチー 冬瓜のすりながし汁 ドライブルー	ドーナツ 酪農牛乳	冬瓜をすりおろした すり流し汁、子供達 にも飲みやすく、 夏にぴったりの料理 です!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ドーナツ	納豆 白身魚 ひじき 豚肉 酪農牛乳	玉葱 胡瓜 人参 赤ピーマン 冬瓜 黄ピーマン いんげん 豆みょう プルーン
5	水	タコライス 小魚(2オクラスより) 夏野菜スープ グレープフルーツ	クファージュシー 豆乳	保育園のタコライス は大豆も入って 栄養満点!	胚芽米	チーズ 豚肉 大豆 合ミンチ カエリ 鶏もも肉 豚肉 ひじき 調製豆乳	玉葱 トマト缶 葱 レタス トマト ズッキーニ へちま グレープフルーツ 人参 乾燥椎茸
6	木	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (1.2オクラスは白身魚) パパイアチャンプルー 青菜のすまし汁 ぶどう	枝豆 ビスケット 乳酸ドリンク	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いしま〜す	胚芽米 押麦 もちきび ビスケット	さば 白身魚 豚肉 厚揚げ	生姜 パパイア 人参 にはら ぶどう ほうれん草 枝豆
7	金	夏野菜カレー 野菜の甘酢漬け 豆乳 すいか	オレンジケーキ	カレーの時はサラダや 和え物、果物などを 添えてバランスを整え ましょう	胚芽米 じゃが芋 マーマレード 小麦粉	豚肉 豚レバー スキムミルク 卵 調製豆乳 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま りんご 大根 胡瓜 赤ピーマン すいか
8	土	ゆかり雑穀御飯 冬瓜ソテー 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	うちなー野菜の冬瓜 水分が豊富で夏の ほてった体を落ち着か せてくれます。沖縄に ピッタリの野菜です。	胚芽米 押麦 もちきび タルト	豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 しめじ みつば バナナ
11	火	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル風 豆腐チャンプルー かちゅー湯 グレープフルーツ	玄米棒 バナナ 酪農牛乳	琉球の朝廷料理 ミヌダル。子供達に 伝えていきたい ですね!	胚芽米 押麦 もちきび すりごま 玄米棒	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	人参 キャベツ にはら 長ねぎ バナナ グレープフルーツ
12	水	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ レバニラ炒め へちまの味噌汁 ドライブルー	チリコンカン フランスパン (1.2オクラスは ソフトパン) ぶどうジュース	フランスパン カミカミ! 咀嚼力を強くします	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 フランスパン	白身魚 豚肉 豚レバー 沖縄豆腐 大豆 豚ばら肉 レッドキドニー缶	人参 もやし 玉葱 キャベツ にはら 葱 へちま プルーン にんにく トマト缶
13	木	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 すいか	味噌おにぎり 酪農牛乳	保育園の手作り りんごドレッシングで お野菜を和えると 苦手な野菜も美味しく なります!	沖縄そば 胚芽米	豚肉 ツナ缶 のり 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 胡瓜 オクラ りんご すいか
14	金	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き ゴーヤーチャンプルー 南瓜のみそ汁 バナナ	フルーツゼリー チーズ タンナファクルー	ゴーヤーのビタミンC は熱に強く、茹でても 炒めても残存率が高い ので夏におすすめの お野菜です!	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー タンナファクルー	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 わかめ チーズ	クリームコーン缶 パセリ ゴーヤー 人参 玉葱 南瓜 バナナ
15	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのすまし汁 ぶどう	ミルククリームパン 酪農牛乳	胚芽米はビタミン類や 食物繊維が豊富で 玄米に比べると食べ やすく消化も良いお米で す	胚芽米 押麦 もちきび パン	豚肉 厚揚げ アーサ 酪農牛乳	玉葱 人参 茄子 しめじ 葱 ぶどう

*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。





2020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	月	もずく丼 ポイルコーン 豆腐と青菜のみそ汁 グレープフルーツ	アイスクリーム (1,2オクラスは ヨーグルト) 塩せんべい	もずくは整腸作用が あり腸内環境を よくしてくれます	胚芽米 せんべい	もずく 豚ミンチ 卵 沖縄豆腐 アイスクリーム ヨーグルト	生姜 ビーマン 赤ビーマン コーン ほうれん草 グレープフルーツ
18	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	さつま芋ぜんざい	人気の園のぜんざいは 弱火でゆっくり煮て いるのでしっとり トロミもあって 美味しいんです	胚芽米 押麦 さつま芋 アセロラジュース	豚肉 スキムミルク 金時豆	玉葱 人参 えのき まいたけ トマト缶 ブロッコリー コーン缶 みかん缶 バナナ ブルーベリー
19	水	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 鮭の照焼き 干切りイリチー ごぼうのみそ汁 ぶどう	ツナサンド 酪農牛乳	今日の給食はおくら 切干大根、椎茸 ごぼうなど食物繊維 豊富メニューです	胚芽米 押麦 もちきび ブランロールパン	納豆 糸削り節 鮭 豚肉 刻み昆布 ツナ缶 酪農牛乳	オクラ 切干大根 人参 乾燥椎茸 胡瓜 ごぼう 玉葱 ぶどう
20	木	鶏肉と根菜の丼 小魚(2オクラスより) 愛の泉ファイトスープ バナナ	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	お豆腐ブラウニーは 卵・乳製品を使って いない体に優しい おやつになっています	胚芽米 ごま 小麦粉	刻みのり 鶏もも肉 カエリ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	ごぼう 人参 南瓜 れんこん いんげん 玉葱 キャベツ バナナ クランベリー
21	金	胚芽米雑穀御飯 魚のラビゴットソースかけ おくらイリチー かちゅー湯 ドライブルー	麩ム麩ム 酪農牛乳	ラビゴットソースとは 夏野菜のさっぱり ドレッシングみたいな 感じです	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 車心	白身魚 豚肉 糸削り節 ミルク スキムミルク 酪農牛乳	トマト 大根 胡瓜 黄ビーマン パセリ キャベツ もやし オクラ 人参 長ねぎ ブルーン
22	土	和風そぼろ丼 茄子のみそ汁 バナナ	たまごパン 酪農牛乳	茄子の紫色の皮には アントシアニンという 抗酸化物質が含まれて います。元気な体 を作ります!	胚芽米 卵パン	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 茄子 玉葱 バナナ
24	月	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 モーウィ和え物 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	芋もちケーキ 酪農牛乳	芋もちケーキは 小麦粉ではなく もち粉で作るケーキ 食感がおもしろくて くせになります	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 もち粉	豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 卵 調整豆乳 スキムミルク 酪農牛乳	にんにく モーウィ 生姜 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 胡瓜 貝割れ大根 グレープフルーツ
25	火	胚芽米雑穀御飯 豚肉のトマトシチュー ステック甘酢 ブルーベリーヨーグルト	胡麻クリームパン 豆乳	豚肉はビタミンBが 豊富です 夏バテした体を 元気にしてくれます!	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 食パン 白ゴマクリーム	豚肉 チーズ プレーンヨーグルト 調整豆乳	にんにく 生姜 人参 玉葱 トマト缶 セロリー 胡瓜 大根 ブルーベリー
26	水	冷やし中華 小魚(2オクラスより) バナナ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	今日の給食は緑の 仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします	中華めん ごま 胚芽米	ささみ 卵 カエリ 味付けのり 酪農牛乳	胡瓜 もやし トマト レモン バナナ
27	木	お誕生会 (お弁当・水とう)	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!			
28	金	胚芽米雑穀御飯 豆ミートローフ もずく酢 キャベツのみそ汁 カットトマト	いなり寿司 酪農牛乳	今日のフルーツは カットトマト! くし切トマトも 頑張って食べます!	胚芽米 押麦 もちきび ごま	合ミンチ 卵 スキムミルク もずく 酪農牛乳 いなり油揚げ	玉葱 人参 枝豆 れんこん 生姜 レモン 胡瓜 みかん缶 キャベツ しめじ トマト
29	土	ドライカレー 青菜のすまし汁 グレープフルーツ	レモンマフィン 酪農牛乳	大豆もレバーも レーズンも入った 栄養満点ドライカレー	胚芽米 マフィン	合ミンチ 鶏レバー 大豆 酪農牛乳	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト缶 レーズン ほうれん草 グレープフルーツ
31	月	胚芽米雑穀御飯 カエリの佃煮 (2オクラスより) 豚肉のブルー炒め 南瓜甘煮 ゆし豆腐汁 ぶどう	フルーツゼリー 胚芽ビスケット	不足がちなカルシウム 小魚の佃煮で補います 乳製品や葉野菜に 含まれています	胚芽米 押麦 もちきび ごま ゼリー ビスケット	カエリ 豚肉 ゆし豆腐 アーサ	玉葱 ブルーン 南瓜 赤ビーマン 生姜 ぶどう

*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。

2020年 8月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 ゆし豆腐 玉葱 人参 豚肉 南瓜 赤ピーマン かつお節 ぶどう	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ます。でも、無理なく赤ちゃんが嫌がらない程度にご家庭でも薄味を心がけましょう！				1 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 キャベツ 冬瓜 かつお節 ぶどう 絹ごし豆腐
3 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトぶどう 米 鶏肉 玉葱 大根 ブロッコリー トマト 人参 じゃが芋 ぶどう かつお節 ヨーグルト	4 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 白身魚 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン 豚肉 冬瓜 インゲン プルーン かつお節	5 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 絹ごし豆腐 鶏肉 玉葱 人参 レタス トマト へちま 豚肉 かつお節 南瓜	6 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ほうれん草 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 ぶどう	7 お粥 豚肉の柔らか煮 レバーと野菜煮物 かつおだし汁 すいか 野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 豚レバー 胡瓜 玉葱 人参 じゃが芋 冬瓜 大根 ピーマン かつお節 すいか ヨーグルト	8 お粥 豚肉の柔らか煮 冬瓜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 かつお節 パナナ 絹ごし豆腐 南瓜
10	11 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 パナナ	12 お粥 煮魚 レバーと野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーンヨーグルト 米 白身魚 豆腐 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 豚レバー ブロッコリー へちま 南瓜 かつお節	13 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 すいか 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 おくら すいか 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつま芋	14 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豆腐 南瓜 ブロッコリー	15 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 茄子 ぶどう 南瓜 ブロッコリー かつお節
17 お粥 豚肉の柔らか煮 コーンの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚ミンチ ピーマン コーン 玉葱 人参 豆腐 ほうれん草 かつお節 南瓜 ヨーグルト	18 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 芋と豆の柔らか煮 米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー コーン缶 バナナ 金時豆 さつま芋 かつお節	19 お粥 煮魚 納豆と野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 鮭 玉葱 人参 ごぼう かつお節 ぶどう 南瓜 胡瓜 絹ごし豆腐 納豆 おくら ブロッコリー	20 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 鶏肉 ごぼう 人参 玉葱 インゲン 南瓜 キャベツ 絹ごし豆腐 バナナ	21 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 白身魚 玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 おくら ピーマン キャベツ もやし ブルーン かつお節 豚肉	22 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 インゲン 茄子 パナナ かつお節 南瓜
24 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 プリンピース 胡瓜 南瓜 かつお節 さつま芋	25 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 大根 プレーンヨーグルト 南瓜 ブロッコリー かつお節	26 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 もやし トマト バナナ かつお節 南瓜 絹ごし豆腐	27 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー りんご 南瓜 かつお節	28 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 枝豆 胡瓜 キャベツ トマト かつお節 ブロッコリー さつま芋	29 お粥 豆腐の煮物 レバーと野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン ほうれん草 かつお節 南瓜



* 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。