

2022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	きいろの食品 (カや熱となる)	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 月	胚芽米雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜甘煮 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	フルーツゼリー チーズ ビスケット	豚肉はビタミンB1が豊富に含まれています 疲労回復・夏バテを予防します	胚芽米 もちきび 押麦 ゼリー ビスケット	豚肉 かつお節 プロセスチーズ	玉葱 ビーマン 生姜 南瓜 ほうれん草 グレープフルーツ
2 火	カレーチャーハン チョップドサラダ 冬瓜スープ バナナ	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	今日の給食は緑の間が多くなっていきます 病気に負けない元気な体を作ります	胚芽米 さつまいも マヨネーズ 小麦粉	合挽き肉 ささみ プロセスチーズ 牛乳 鶏むね肉 絹ごし豆腐	にんにく 人参 椎茸 葱 コーン缶 みずな グリーンピース 冬瓜 赤ビーマン 生姜 玉葱 黄ビーマン バナナ クランベリー
3 水	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 魚のコーン焼き レバーニラ炒め かちゅー湯 オレンジ	さつまいもぜんざい	レバーには幼児期の発育に必要な鉄分が多く含まれています レバーとニラの組み合わせは夏の疲労回復に役立ちます	胚芽米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 さつまいも	納豆 糸削り節 白身魚 豚レバー 豚肉 かつお節 金時豆	オクラ パセリ 人参 クリームコーン缶 玉葱 キャベツ なら 長ねぎ にんにく オレンジ
4 木	沖縄そば ゴーヤー白和え すいか	青菜おにぎり 小魚	ゴーヤーは白和えにすると、苦みも和らぎ子供にも食べやすくなります	ゆで沖縄そば マヨネーズ 胚芽米 白ごま	豚肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 カエリ	玉葱 人参 ねぎ ゴーヤー すいか
5 金	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 茄子みそ炒め 冬瓜のすまし汁 グレープフルーツ	サラダサンド 酪農牛乳	少し苦手な茄子ですが味噌炒めにするとな食べやすくなります 味や食感に慣れて克服しましょう！	胚芽米 もちきび 押麦 ロールパン マヨネーズ	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 豚肉 かつお節 ささみ チーズ 牛乳	人参 ねぎ 乾しいたけ 茄子 玉葱 ビーマン 冬瓜 グレープフルーツ キャベツ
6 土	胚芽米御飯 パンブキンシチュー 絹ごしとわかめのすまし汁 オレンジ	ミルクパン 酪農牛乳	南瓜はビタミンが豊富に含まれています みそ汁にも甘みがでておすすめです	胚芽米 じゃが芋 パン	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 絹ごし豆腐 牛乳 かつお節	玉葱 人参 南瓜 しめじ オレンジ クリームコーン缶
8 月	胚芽米雑穀御飯 さばの照焼き (1,2歳児クラスは白身魚) 野菜イリチー 豆腐のみそ汁 ブルー	黒糖アガラサー 酪農牛乳	強力粉と黒糖で作る沖縄菓子黒糖アガラサームチムチした食感の蒸しケーキです	胚芽米 もちきび 押麦 黒糖	さば 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 牛乳	生姜 キャベツ 人参 玉葱 いんげん 大根 ねぎ ブルーン レーズン
9 火	中華丼 もずくの酢の物 へちまのみそ汁 オレンジ	ゴーヤーかき揚げ りんごジュース	うちなー野菜の代表ゴーヤー。沖縄の子供達には是非、好きになってほしいですね	胚芽米 小麦粉	豚肉 おきなわもずく 油揚げ かつお節 魚肉ソーセージ 卵	キャベツ 玉葱 人参 葱 たけのこ水煮 胡瓜 生姜 乾椎茸 レモン パイン缶 へちま りんごジュース ゴーヤー オレンジ
10 水	胚芽米雑穀御飯 鮭の南蛮漬 人参シリシリー じゃが芋のみそ汁 ぶどう	芋けんぴ 酪農牛乳	焼いた鮭を千切り野菜の酢漬液に浸して作る南蛮漬。意外ですがよく食べますよ！さっぱりしていて美味しいです	胚芽米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 芋けんぴ	鮭 ツナ缶 卵 かつお節 牛乳	玉葱 胡瓜 にんじん 黄ビーマン なら ねぎ ぶどう
12 金	お弁当	マフィン 酪農牛乳				
13 土	ハヤシライス 冬瓜のすまし汁 ブルー	バナナケーキ 酪農牛乳	大好きなハヤシライスは野菜もたっぷりきのこやスキムミルクも入れて栄養満点にしましょう！	胚芽米 バナナケーキ	豚肉 スキムミルク かつお節 牛乳	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 冬瓜 ねぎ ブルーン
15 月	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ おからイリチー ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	アイスクリーム (1歳児クラスはヨーグルト) ウエハース	少しパサパサして食べにくいおから。だし汁を入れてしっかりと仕上げて食べやすくなりました	胚芽米 もちきび 押麦 小麦粉 ウエハース	白身魚 おから 豚肉 ひじき かつお節 アイスクリーム 固形ヨーグルト	にんにく トマト缶 トマト 人参 乾椎茸 なら ほうれん草 グレープフルーツ
16 火	夏野菜カレー スティック野菜 飲むヨーグルト	ツナサンド 酪農牛乳	冬瓜やおくらなどの夏野菜の入ったカレー美味しそうですね！ スティック野菜もポリポリ・カリカリ！	胚芽米 マヨネーズ 胚芽ロールパン	豚肉 スキムミルク 飲むヨーグルト ツナ缶 牛乳	にんにく 玉葱 人参 南瓜 冬瓜 オクラ 大根 胡瓜 赤ビーマン

*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。



2022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	水	冷やし中華 焼き南瓜 すいか	みそおにぎり 酪農牛乳	暑い夏は冷たい麺類が食べたくなりそうですよね！夕食は温かいご飯料理でお願いします	茹で中華めん 白ごま 胚芽米	ささみ 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり 牛乳	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 すいか
18	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			
19	金	和風そぼろ丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ ぶどう	せんべい バナナ 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープで子供達の味覚を育てます	胚芽米 カルシウムせんべい	ささみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 カエリ 牛乳	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 玉葱 キャベツ 南瓜 ぶどう バナナ
20	土	お弁当	ブルーベリータルト 酪農牛乳				
22	月	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とみかんの和え物 かき卵すまし汁 ブルー	カップケーキ 酪農牛乳	保育園のマーボー豆腐は竹の子やお野菜グリーンピース等が入って食感も味もいい感じですよ	胚芽米 もちきび 押麦 カップケーキ	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 卵 かつお節 牛乳	にんにく 玉葱 人参 たけのこ水蒸 乾椎茸 グリーンピース 胡瓜 みかん缶 えのき ねぎ ブルー
23	火	カレーうどん 甘酢大根 バナナ	ツナマヨおにぎり 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	うどん じゃが芋 米 マヨネーズ	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ ツナ缶 味付けのり 牛乳	玉葱 人参 乾椎茸 生姜 ねぎ 大根 バナナ
24	水	胚芽米雑穀御飯 手作りのナゲット ゴーヤーイリチー へちまのみそ汁 パイン	フルーツゼリー チーズ ビスケット	手作りのナゲット！ビニール袋の中で材料と調味料を混ぜて油で揚げるだけ！おすすめですよ	胚芽米 もちきび 押麦 マヨネーズ ゼリー ビスケット	ささみミンチ 油揚げ 沖縄豆腐 卵 豚肉 かつお節 チーズ	ゴーヤー 人参 玉葱 へちま なら パイン缶 パイン
25	木	タコライス 小魚 愛の泉ファイトスープ グレープフルーツ	あんぱん 酪農牛乳	保育園のタコライスはお野菜や大豆も入って栄養満点ですよ	米 パン	合挽き肉 ピザチーズ カエリ 牛乳 大豆	玉葱 にんにく トマト トマト缶 レタス キャベツ 南瓜 人参 グレープフルーツ
26	金	鮭のほくし丼 冬瓜すりながし汁 メロン	サーターアンダギー 酪農牛乳	沖縄のお菓子サーターアンダギー子供達に伝えていきたいですね！	胚芽米 白ごま 小麦粉 黒糖	鮭 卵 かつお節 牛乳	生姜 からし菜 人参 冬瓜 ねぎ メロン
27	土	胚芽米雑穀御飯 冬瓜ソブシー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	たまごパン 酪農牛乳	冬瓜は水分が多くカリウム・食物繊維が豊富です。理にかなった夏にぴったりのお野菜ですよ！	胚芽米 もちきび 押麦 たまごパン	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 牛乳	冬瓜 人参 なら ほうれん草 えのき オレンジ
29	月	胚芽米雑穀御飯 納豆削りかき きびなご磯から揚げ (1.2歳児クラスは白身魚) 夏野菜炒め もずくのみそ汁 バナナ	牛乳寒天 胚芽クラッカー	初挑戦の牛乳寒天大好きなみかんも入ってカルシウムもとれていいですね！	胚芽米 もちきび 押麦 小麦粉 クラッカー	納豆 糸削り節 きびなご 白身魚 あおのり粉 鶏もも肉 おきなわもすく かつお節 牛乳	キャベツ オクラ 赤ピーマン 人参 えのき バナナ 寒天パウダー みかん缶
30	火	親子丼 春雨サラダ かちゅー湯 すいか	コーンブレッド 酪農牛乳	コーンの粒々した食感のおもしろいコーンブレッドですよ	胚芽米 春雨 白ごま はちみつ 小麦粉 コーングリッツ	ささみのり 鶏もも肉 卵 ささみ 糸削り節 かつお節 牛乳	玉葱 人参 乾椎茸 胡瓜 乾きくらげ 生姜 長葱 すいか クリームコーン缶
31	水	ブランロールパン チキンとじゃが芋の オレンジソースかけ ブロッコリーサラダ ミネストローネ ブルー	雑穀ゆかりおにぎり 酪農牛乳	オレンジソース！夏らしくさっぱり美味しそうですね！	パン じゃが芋 マーメイド 胚芽米 マヨネーズ 押麦 雑穀ミックス	鶏もも肉 ツナ缶 豚バラ肉 味付けのり 牛乳	れんこん水蒸 玉葱 ブロッコリー 人参 コーン缶 エリンギ ズッキーニ トマト缶 ブルー ゆかり粉

*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。

2022年 8月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 豚肉と野菜の柔らか煮 南瓜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ	2 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ	3 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み かつおだし汁 豆と芋の煮込み オレンジ	4 お粥 豚肉と野菜の柔らか煮 豆腐煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 すいか	5 お粥 豚肉の柔らか煮 茄子煮込み かつおだし汁 鶏雑炊 南瓜煮物	6 お粥 鶏肉と野菜の柔らか煮 南瓜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ
米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 ほうれん草 かつお節 さつま芋	米 ささみ 玉葱 人参 コーン缶 さつま芋 冬瓜 ピーマン バナナ かつお節 グリーンピース 絹ごし豆腐	米 白身魚 玉葱 人参 おくら 納豆 豚肉 豚レバー キャベツ かつお節 金時豆 さつま芋 オレンジ	米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 ゴーヤー すいか かつお節 ブロッコリー 南瓜	米 豚肉 玉葱 人参 豆腐 鶏ミンチ 冬瓜 ささみ キャベツ 南瓜 茄子 ピーマン かつお節	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 しめじ 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ
8 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐のみそ汁 野菜雑炊 ブルー	9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 へちまのみそ汁 ゴーヤー雑炊 オレンジ	10 お粥 煮魚 野菜煮物 じゃが芋のみそ汁 野菜雑炊 ぶどう	11 	12 	13 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー
米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 インゲン 豆腐 大根 ブルー かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 へちま オレンジ ゴーヤー かつお節 南瓜	米 鮭 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン じゃが芋 かつお節 ぶどう 絹ごし豆腐			米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 冬瓜 かつお節 ブルー 南瓜
15 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ	16 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜マッシュ	17 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 すいか	18 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ	19 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう	20 
米 白身魚 玉葱 人参 おから トマト さつま芋 豚肉 ほうれん草 かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 冬瓜 おくら 大根 胡瓜 赤ピーマン かつお節	米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 トマト もやし 南瓜 かつお節 すいか ブロッコリー	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 オレンジ	米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ インゲン 南瓜 キャベツ かつお節 ぶどう	
22 お粥 豆腐の煮物 野菜の煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊 ブルー	23 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊 バナナ	24 お粥 豆腐煮物 ゴーヤー煮込み へちまのみそ汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	25 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー	26 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 メロン	27 お粥 豆腐煮物 冬瓜ンブシー ほうれん草のすまし汁 野菜雑炊 オレンジ
米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 ブルー 豚ミンチ かつお節 ブロッコリー さつま芋	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 大根 かつお節 うどん パナナ	米 豆腐 玉葱 人参 ささみミンチ ゴーヤー 豚肉 へちま かつお節 南瓜	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 レタス トマト キャベツ 南瓜 ブルー かつお節	米 鮭 玉葱 人参 からし菜 冬瓜 メロン かつお節 南瓜	米 豆腐 玉葱 人参 冬瓜 豚肉 ほうれん草 かつお節 オレンジ
29 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ	30 お粥 鶏肉の柔らか煮 春雨と野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 すいか	31 お粥 鶏肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルー	離乳期の味覚 この時期の旨味＝だしの体験はとても大切です。旨味＝だしを離乳食に活用すると一生ものの「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の5つの味覚を身につけることができます。将来、化学調味料ではなくだしの味を美味しく感じる事が出来れば、日々の食生活が豊かになり生活習慣病も予防することができます。だしにはグルタミン酸という旨味成分が含まれています。グルタミン酸は母乳にも含まれていて赤ちゃんが親しみやすい味なのです。		
米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ おくら 赤ピーマン かつお節 バナナ	米 鶏肉 玉葱 人参 ささみ 胡瓜 すいか かつお節 南瓜	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー コーン缶 かつお節 ブルー さつま芋			

* 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。