

8月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和2年8月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦)が含まれるものです。

(作成者)栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 土	豚丼 みそ汁(麺、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麺	キヤベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり オレンジ	17 月	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 油 マーガリン 三温糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
3 月	あわご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 豚レバーもやし炒め キヤベツのマヨ和え オクラ納豆 フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚レバー シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび マヨネーズ 三温糖 油	わかめ にんじん たまねぎ もやし にら キヤベツ コーン オクラ バナナ こまつな	18 火	タコライス みそ汁(豆腐、冬瓜) フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	牛ひき肉 チーズ 島豆腐 みそ めかじき 卵 いりこ	米 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト キヤベツ トマト とうがん りんご
4 火	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 照り焼きチキン 人参しりしり きゅうりのおかか和え フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン 卵 しらす干し 糸かつお いりこ	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉 油	なめこ にんじん たまねぎ にら きゅうり りんご	19 水	お弁当会	コーンフレーク ミルク 小魚	脱脂粉乳 いりこ	コーンフレーク	
5 水	もずく丼(夏) ゆし豆腐 塩もみきゅうり フルーツ	ちんぴん 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 ゆし豆腐 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 小麦粉 粉黒糖 油	もずく にんじん ビーマン オクラ コーン ねぎ きゅうり バナナ	20 木	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 焼肉 ポテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 食パン	へちま にんじん きゅうり りんご オクラ オレンジ ブルーベリー ジャム
6 木	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	みそ さんま 納豆 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ 食パン マーガリン	たいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ	21 金	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ さしづき 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり バナナ
7 金	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ワインナーバイ 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麺 ごま油 油 バイシート	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ	22 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	牛肉	米 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり りんご
8 土	中華丼 みそ汁(麺、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚肉 イカ みそ	米 片栗粉 おつゆ麺	キヤベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ わかめ きゅうり りんご	24 月	ご飯 ゆし豆腐 鯖の味噌煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ オレンジ
10 月	山の日					25 火	ポークカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま おつゆ麺 三温糖 マーガリン	たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり バナナ
11 火	三色丼 みそ汁(豆腐、大根) スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう だいこん トマト オレンジ	26 水	麦ご飯 みそ汁(油揚げ、なす) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	南瓜天ぶら 小魚 麦茶	油揚げ みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 切りこんやく 三温糖 小麦粉 油	ナス 刻み昆布 切干し大根 にんじん ほうれんそう りんご かぼちゃ
12 水	麦ご飯 みそ汁(麺、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 おつゆ麺 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 粉黒糖 三温糖 ホットケーキ ミックス	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん バナナ	27 木	誕生日会	黒米ご飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	グーヤー ^{かまぼこ} しらす 島豆腐 ちくわ シーチキン クリームチーズ 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんやく 三温糖 黒ゴマ ごま油 マーガリン ピスケット	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ レモン汁 いちごジャム
13 木	ご飯 チキンスープ 白身魚照り焼き ごぼうサラダ オクラ納豆 フルーツ	サーファンダギー 小魚 麦茶	鶏肉 白身魚 シーチキン 納豆 卵 いりこ	米 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ 小麦粉 油 三温糖	コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん バセリ ごぼう オクラ きゅうり りんご	28 金	ビビンバ丼 中華スープ トマトのしらす和え フルーツ	牛肉 卵 しらす干し シーチキン いりこ 脱脂粉乳	牛肉 卵 しらす干し シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 片栗粉 食パン マーガリン マヨネーズ	にんじん もやし こまつな わかめ バナナ きゅうり コーン
14 金	鯖のまぜご飯 みそ汁(長ねぎ、わかめ) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの塩昆布和え フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ 島豆腐 豚肉 卵 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 超熟ロール 油 三温糖	にんじん ねぎ 長ねぎ わかめ ゴーヤー ^{たまねぎ} もやし 塩昆布 きゅうり オレンジ	29 土	マーボー丼 すまし汁(冬瓜、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	長ねぎ にんじん しいたけ グリンピース とうがん わかめ きゅうり りんご
15 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ	31 月	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 麺チャンプルー 大根の和え物 オクラ納豆 フルーツ	タンナファクター 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 卵 豚肉 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 車麩 ごま油	へちま キヤベツ もやし にんじん にら だいこん きゅうり オクラ オレンジ

●あか ・・・ 血や肉、骨をつくる



●きいろ ・・・ 力や熱となる

●みどり ・・・ 体の調子を整える

※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつの脱脂乳はつばみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



●食中毒予防は手洗いから！

・気温や湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。

予防の基本は菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。

まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。

調理前や食事前には必ず石鹼を使い、念入りに洗いましょう。

また、食材の加熱もしっかり行いましょう。

特に、屋外等でキャンプやバーベキューを行う際には、細心の注意を払いましょう！



R2年 8月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月	（作成者）栄養士 桑江正子
1 土	形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
1 回 食			豚丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック オレンジ		
2回食		おじや			
(使用食材) 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人參 小松菜 麩 わかめ きゅうり オレンジ					
3 月	1 回 食		お粥、スープ(豆腐) ささみの野菜あんかけ キャベツのツナ和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、みそ汁(豆腐、わかめ) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、バナナ	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 島豆腐 ささみ 人參 玉葱 キャベツ シーチキン ひきわり納豆 バナナ わかめ 豚レバー					
4 火	1 回 食		お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのしらす和え りんご	軟飯、みそ汁(豆腐) 鶏肉のとろみあんかけ 人参しりしり(離) きゅうりのしらす和え、シリ	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 島豆腐 人參 玉葱 さつま芋 きゅうり しらす りんご 鶏肉 シーチキン					
5 水	1 回 食		お粥、ゆし豆腐(離) 野菜そぼろ煮 きゅうり バナナ	もぞく丼(離) ゆし豆腐(離) きゅうりスティック バナナ	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 ゆし豆腐 ささみ 人參 ピーマン きゅうり バナナ もぞく 豚ひき肉					
6 木	1 回 食		お粥、スープ(大根) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、みそ汁(大根) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 大根 白身魚 トマト きゅうり 人參 ひきわり納豆 オレンジ					
7 金	1 回 食		お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ	軟飯、アーサ汁 白身魚のとろみあんかけ 野菜のチーズ和え バナナ	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 島豆腐 白身魚 きゅうり トマト ジャガ芋 チーズ バナナ あおさ					
8 土	1 回 食			豚丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 豚肉 白菜 玉葱 人參 麩 わかめ きゅうり りんご					
10 月		山の日			
11 火	1 回 食		お粥、スープ 豆腐の煮物 スライストマト	二色丼 みそ汁(豆腐、大根) スライストマト オレンジ	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 島豆腐 大根 ほうれん草 ジャガ芋 トマト 鶏ひき肉 オレンジ					
12 水	1 回 食		お粥、スープ ささみの煮物 いんげんの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え バナナ	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 ささみ 大根 人參 ジャガ芋 いんげん ひきわり納豆 バナナ 麩 鶏肉 ごぼう					
13 木	1 回 食		お粥、スープ 白身魚の野菜あんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、チキンスープ(離) 白身魚の照り焼き ごぼうのツナ和え ひきわり納豆、りんご	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 白身魚 玉葱 人參 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 りんご 鶏肉 コーンクリーム ごぼう					
14 金	1 回 食		お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり	軟飯、みそ汁(わかめ) ゴーヤーチャンプルー(離) きゅうりスティック オレンジ	
2回食		おじや			
(使用食材) 米 島豆腐 玉葱 人參 きゅうり わかめ ゴーヤー 豚肉 オレンジ					
15 土	1 回 食			軟飯 スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	
2回食		13時まで保育			
(使用食材) 米 ささみ ほうれん草 ジャガ芋 バナナ					

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
- ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

●手づかみ食べの大切さ

- ・手づかみ食べは子どもの発育、発達にとって大切なことで、積極的にさせたい行動です。

食べ物を触ったり、つかんだりすることでその固さや触感を体験し、食べ物への興味が湧いてきます。また、目、手、口の協調動作が円滑になります。自ら食べようとする行動がでてきます。

子どもたちの食経験を育むのに大切な行動なので、片付けが大変だとは思いますが、手づかみ食べの経験をさせてあげてはいかがでしょうか！

