

8月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3年8月

※赤色で表示されている献立、食事、アレルギー原因食品(卵)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
2 月	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え オクラ納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 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 マヨネーズ 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	へちま もやし たまねぎ にんじん にら キャベツ コーン オクラ オレンジ

3 火	親子丼 みそ汁(豆腐、なめこ) きゅうりの甘酢漬け フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース なめこ りんご きゅうり かばちゃ
-----	---	---------------------------	-------------------------------------	----------------	--

4 水	あわご飯 豚汁 さんまの蒲焼き 春雨サラダ オクラ納豆 フルーツ	フルーツヨーグルト クラッcker 小魚	豚肉 島豆腐 みそ さんま 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 もちきび さつまいも 三温糖 はるさめ ごま油	長ねぎ にんじん とうがん ごぼう さゅうり わかめ オクラ バナナ 黄桃缶 みかん缶
-----	---	----------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--

5 木	ご飯 みそ汁(冬瓜、えのき) タンドリーチキン ブロッコリーサラダ オクラ納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 ヨーグルト シーチキン 納豆 きなこ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 超熟ロール 油	とうがん えのき ブロッコリー トマト コーン オクラ りんご
-----	---	--------------------------	---	---------------------	---

6 金	夏野菜カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	豚肉 めかじき 卵 いりこ	米 白ごま 小麦粉 油	かばちゃ たまねぎ にんじん ナス カットトマト わかめ きゅうり オレンジ
-----	-------------------------------------	------------------	------------------------	-------------------	---

7 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッcker	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
-----	-------------------	---------	-----	-------------	-----------

9 月	振替休日				
-----	------	--	--	--	--

10 火	ビビンパ丼 みそ汁(さつま芋、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 みそ しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 白ごま さつまいも おつゆ麩 マーガリン	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト りんご
------	--	--------------------------	----------------------------------	--	--------------------------------------

11 水	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ワインーバイ 小魚 麦茶	卵 ささみほぐし 島豆腐 チーズ ソーセージ いりこ	中華丼 ごま油 バイシート	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
------	------------------------------	--------------------	---	---------------------	---

12 木	麦ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いいねんのごま和え オクラ納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 押麦 おつゆ麩 板こんにゃく マーガリン 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん オクラ オレンジ
------	---	-----------------------------	---	--	---

13 金	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 白身魚照り焼き ゴーヤーチャンブルー きゅうりのゆかり和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 白身魚 豚肉 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 食パン 三温糖	わかめ ゴーヤー ¹ たまねぎ にんじん きゅうり バナナ いちごジャム
------	--	-------------------------	----------------------------	------------------------------	--

14 土	もずく丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	もずく にんじん ビーマン コン わかめ きゅうり りんご
------	---------------------------------------	---------	------------	----------------------	--

16 月	三色丼 みそ汁(豆腐、へちま) スライストマト フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	ほうれんそう へちま トマト オレンジ
------	---------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 火	あわご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 マカロニサラダ オクラ納豆 フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	みそ 豚肉 シーチキン 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 もちきび 三温糖 マカロニ コーンフレーク	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オクラ バナナ
18 水	ご飯 きのこのスープ 豆腐ミートローフ キヤベツのワカメ和え オクラ納豆 フルーツ	キヤロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 豚ひき肉 納豆 卵 牛乳 脱脂粉乳 いりこ	米 バン粉 ホットケーキ ミックス 三温糖 油	えのき しめじ コーン グリンピース キヤベツ にんじん オクラ りんご
19 木	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	ヨーグルトトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 ヨーグルト チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳 フルーツ	米 三温糖 ごま油 白ごま 食パン	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ オレンジ ブルーベリー ² ジャム
20 金	ご飯 みそ汁(南瓜、ねぎ) クープイリチー ³ ほうれん草の白和え フルーツ	ゴーヤーかき揚げ 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 島豆腐 シーチキン いりこ	米 切りこんにゃく 三温糖 小麦粉 白ごま	かぼちゃ ねぎ くり昆布 切干したいん にんじん ほうれんそう バナナ コーン ゴーヤー ⁴ たまねぎ
21 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	牛肉	米 三温糖 マーガリン 小麦粉 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
23 月	豚丼 みそ汁(なめこ、わかめ) きゅうりのおかか和え フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ しらす干し 糸かつお 卵 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン 油	キヤベツ たまねぎ にんじん こまつな なめこ わかめ きゅうり オレンジ
24 火	麦ご飯 鶏汁 さしづなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	豆腐スコーン 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 みそ きなこ 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 納ごし豆腐 いりこ 脱脂粉乳 フルーツ	米 押麦 小麦粉 三温糖 白ごま ごま油 ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご
25 水	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	中華丼 ごま油 芋くず 粉黒糖	卵 ささみほぐし 島豆腐 チーズ きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華丼 ごま油 芋くず 粉黒糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
26 木	蒸しイモ 小魚 麦茶	蒸しイモ 小魚 麦茶	蒸しイモ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも
27 金	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 クリームパン	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 ⁵ ねぎ オレンジ
28 土	マーポー丼 すまし汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	納ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース わかめ きゅうり りんご
30 月	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え オクラ納豆 フルーツ	スイートボテト 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 豚肉 納豆 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳 フルーツ	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも マーガリン 黒ゴマ	わかめ たまねぎ にんじん にら きゅうり 塩昆布 オクラ バナナ
31 火	ささげ グーラー ⁶ ステラかまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン ヨーグルト いりこ 牛乳 脱脂粉乳 きゅうりの和え物、フルーツ	ベイクド チーズケーキ 小魚 ミルク、脱脂乳	ささげ グーラー ⁶ ステラかまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン ヨーグルト いりこ 牛乳 脱脂粉乳 きゅうりの和え物、フルーツ	米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん さくら オレンジ 食卓レモン



●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ぼみ組～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。

★揚げパンレシピ★

《材料(大人2人、子ども2人分)》

- ・超熟ロール…4本(バターロールでもOK)
- ・油…16cc(約小さじ4)
- ・砂糖ときな粉は混ぜ合わせておき、焼きあがったパンにまぶす。
- ・きな粉…12g(約小さじ3)
- ・きな粉…10g(約大さじ2)

《作り方》

- ①パンに油をまんべんなく塗る。

- ②トースターで3～5分焼く。

(焼き時間はご家庭の機械に合わせて調整してください)

③砂糖ときな粉は混ぜ合わせておき、焼きあがったパンにまぶす。

・保育園で1番人気

R3年 8月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月	
	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	
2月	1回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 キャベツのツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(豆腐) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ	軟飯、みそ汁(豆腐) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 島豆腐 玉葱 人參 キャベツ シーチキン ひきわり納豆 豚レバー オレンジ	
3火	1回食	お粥、スープ(豆腐) ささみの野菜あんかけ 南瓜マッシュ りんご	鶏丼 みそ汁(豆腐) 野菜スティック りんご	お粥、スープ(豆腐) ささみの野菜あんかけ 野菜スティック りんご	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 島豆腐 ささみ 玉葱 人參 南瓜 きゅうり りんご 鶏肉	
4水	1回食	お粥、根菜スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え バナナ	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜の納豆和え バナナ	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜の納豆和え バナナ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 島豆腐 さつま芋 人參 白身魚 きゅうり ひきわり納豆 バナナ 豚肉 ごぼう	
5木	1回食	お粥、スープ ささみのとろみあんかけ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(冬瓜) 鶏肉のとろみあんかけ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(冬瓜) 鶏肉のとろみあんかけ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、りんご	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ プロッコリー トマト シーチキン ひきわり納豆 りんご 冬瓜 鶏肉 きな粉	
6金	1回食	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり	軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック オレンジ	軟飯、わかめスープ(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のトマト煮 きゅうりスティック オレンジ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ 南瓜 玉葱 人參 カットトマト きゅうり わかめ 豚肉 オレンジ	
7土	1回食	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ 人參 玉葱 プロッコリー バナナ	
9月					振替休日
10火	1回食	お粥、スープ(さつま芋) ささみの野菜あんかけ トマトのしらす和え りんご	焼肉丼 みそ汁(さつま芋) トマトしらす和え りんご	軟飯、スープ(離) 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 さつま芋 ささみ 人參 小松菜 トマト しらす りんご 牛肉	
11水	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(離) 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(離) 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 いんげん チーズ バナナ あおさ	
12木	1回食	お粥、スープ ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え オレンジ	軟飯、アーサ汁(離) 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 ささみ 大根 人參 じゃが芋 いんげん ひきわり納豆 麪 鶏肉 ごぼう オレンジ	
13金	1回食	お粥、スープ(じゃが芋) 白身魚の野菜あんかけ きゅうり バナナ	軟飯、みそ汁(じゃが芋、わがめ) 白身魚の照り焼き ゴーヤーチャンブルー(離) きゅうりスティック、バナナ	軟飯、アーサ汁(離) 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 じゃが芋 白身魚 玉葱 人參 きゅうり バナナ わかめ ゴーヤー 豚肉	
14土	1回食	お粥、スープ 野菜のそぼろ煮 きゅうり りんご	もずく丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご	軟飯、アーサ汁(離) 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	13時まで保育		(使用食材) 米 ささみ 人參 ピーマン きゅうり りんご 豚ひき肉 もずく 麪 わかめ	
15日					(使用食材) 米 ささみ 人參 ピーマン きゅうり りんご 豚ひき肉 もずく 麪 わかめ
16月	1回食	お粥、スープ 豆腐の煮物 トマト	二色丼 みそ汁(豆腐) トマト オレンジ	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ トマト オレンジ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 島豆腐 ほうれん草 さつま芋 トマト 鶏ひき肉 オレンジ	

- ★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。

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月	
	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	
17火	1回食	お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、みそ汁(玉葱) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、バナナ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ 玉葱 人參 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 わかめ バナナ	
18水	1回食	お粥、スープ(ほうれん草) 豆腐の野菜あんかけ キャベツの納豆和え りんご	軟飯、スープ(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ キャベツの納豆和え りんご	軟飯、スープ(ほうれん草) 豆腐ハンバーグ 野菜の納豆和え りんご	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ほうれん草 玉葱 人參 島豆腐 キャベツ ひきわり納豆 わかめ バナナ	
19木	1回食	お粥、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え オレンジ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ゆし豆腐 白身魚 ほうれん草 人參 ひきわり納豆 オレンジ	
20金	1回食	お粥、スープ 白和え 南瓜マッシュ バナナ	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ 野菜スティック バナナ	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ 野菜スティック バナナ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 島豆腐 ほうれん草 人參 南瓜 バナナ 鶏レバー	
21土	1回食	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり オレンジ	軟飯、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり りんご	軟飯、スープ 牛肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック りんご	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ 玉葱 人參 カットトマト きゅうり りんご わかめ 牛肉	
23月	1回食	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうりのしらす和え	軟飯、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうりのしらす和え	軟飯、スープ みそ汁(わかめ) きゅうりのしらす和え オレンジ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ キャベツ 玉葱 人參 小松菜 きゅうり しらす 豚肉 わかめ オレンジ	
24火	1回食	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうり りんご	軟飯、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうり りんご	軟飯、スープ ひじきの煮物(離) きゅうりスティック りんご	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 紹ごし豆腐 人參 いんげん きゅうり りんご 鶏肉 冬瓜 豚ひき肉 ひじき 水煮大豆	
25水	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(離) 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(離) 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 いんげん チーズ バナナ あおさ	
26木	1回食	お弁当会			
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ さつま芋 玉葱 人參	
27金	1回食	お粥、ゆし豆腐(離) ささみのトマト煮 野菜のチーズ和え	軟飯、ゆし豆腐(離) 牛肉のトマト煮 野菜のチーズ和え	軟飯、ゆし豆腐(離) 牛肉のトマト煮 野菜のチーズ和え オレンジ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ゆし豆腐 ささみ 玉葱 人參 ピーマン カットトマト キャベツ トマト チーズ 牛ひき肉 オレンジ	
28土	1回食	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご	マーボー丼(離) スープ(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 島豆腐 玉葱 人參 きゅうり りんご 豚ひき肉 麪 わかめ	
30月	1回食	おかゆ、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうりの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(わかめ) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(わかめ) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え バナナ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 ささみ 人參 玉葱 きゅうり ひきわり納豆 バナナ さつま芋 わかめ 豚肉	
31火	1回食	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのツナ和え	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、オレンジ	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、オレンジ	
	2回食	おじや		(使用食材) 米 人參 しらす ほうれん草 島豆腐 きゅうり シーチキン オレンジ ごぼう	

- 食物アレルギーが心配なとき
- ・離乳食を進めていて「アレルギーかな?」と思うことがあった場合は、専門医に相談し、食物アレルギーの原因食材を調べることが大事です。独自の判断で食べ物の除去を行うと、子どもの成長・発達を損なう恐れもあります。
- 保育園での給食も代替えや除去を行いながら最善の対応をしていきます。連携しながら子どもの成長を見守っていきましょう。

