



2023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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	火	胚芽米雑穀御飯 おくら納豆 魚の甘酢あんかけ 大根とチキンの煮物 かちゅー湯 オレンジ	アイスクリーム (1歳児はヨーグルト) 胚芽ビスケット	かつお節は疲労回復 になる成分が含まれて います、夏バテ予防に かちゅー湯は飲みやす くていいですね!	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 鶏もも肉	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 ヨーグルト 胚芽ビスケット アイスクリーム	オクラ 玉葱 大根 人参 生しいたけ 長ねぎ オレンジ
2	水	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー イナムドッチ グレープフルーツ	ゆかりおにぎり スティック胡瓜	切干大根、刻み昆布 乾燥椎茸、乾燥野菜は 栄養が濃縮されて います	厚揚げ 刻み昆布 豚肉 かまぼこ 豆腐	胚芽米 押麦 もちきび	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 こんにゃく 葱 グレープフルーツ 胡瓜
3	木	夏野菜カレー ゴーヤーとパインの 甘酢和え わかめのすまし汁 すいか	玄米棒 黒糖 酪農牛乳	少し苦手なゴーヤーも カレーライスとパイン との組み合わせで 食べやすくなります 彩りもかわいいですよ	鶏もも肉 鶏レバー 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 玄米棒 黒糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 へちま りんご ゴーヤー 大根 パイン缶 すいか
4	金	親子丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ バナナ	チリコンカン クラッカー 乳酸ドリンク	玉葱、人参、南瓜 キャベツを水で煮た ファイトスープ、野菜 の甘味を感じ味覚を 育てます	刻みのり 鶏むね肉 卵 カエリ 茹で大豆 レッドキドニー缶 豚ミンチ	胚芽米 白ごま ノンソルトクラッカー	玉葱 人参 椎茸 キャベツ 南瓜 バナナ トマト缶 にんにく
5	土	胚芽米御飯 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	みそ味の野菜炒めは よく食べます 少し苦手な野菜を プラスしても いいですね!	豚肉 アーサ 絹ごし豆腐 酪農牛乳 味付けのり	胚芽米	玉葱 キャベツ 人参 茄子 しめじ 葱 オレンジ
7	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 温サラダ かちゅー湯 ドライブルー	ふかし芋 酪農牛乳	豚肉にはビタミンB1 が多く含まれています 玉葱やニラと組み合わ せると吸収が良くなり ます	豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま さつまい	玉葱 赤ピーマン ピーマン 生姜 大根 南瓜 ブロッコリー 長ねぎ ブルーン
8	火	胚芽米雑穀御飯 煮魚 レハニラ炒め もずくのみそ汁 グレープフルーツ	紅いもパン 酪農牛乳	レバーは幼児期に必要 な鉄分・ビタミンが 豊富です、レハニラ 炒めよく食べますよ!	赤魚 豚肉 豚レバー もずく 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび パン	生姜 人参 玉葱 キャベツ にら 葱 グレープフルーツ
9	水	冷やしうどん コーンのかき揚げ パイン	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	夏はのどごしのいい 冷やしうどん! 楽しみです!	豚肉 刻みのり 卵 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	うどん 小麦粉 胚芽米	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 パイン生 パイン缶
10	木	発芽玄米御飯 ひじき佃煮 きびなご磯揚げ ゴーヤーチャンブルー 冬瓜とレバーの味噌汁 すいか	ヨーグルト ビスケット	夏バテ予防にゴーヤー チャンブルー! 沖縄の 力強い太陽の下で 育ったゴーヤーは栄養 満点です!	ひじき きびなご 白身魚 あおりの粉 豚肉 沖縄豆腐 卵 鶏レバー ヨーグルト	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび ごま 小麦粉 ビスケット	ゴーヤー 人参 玉葱 冬瓜 にら すいか
12	土	和風そぼろ丼 キャベツのみそ汁 オレンジ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	漬したお豆腐の入った そぼろ丼、脂肪分は 減って、たんぱく質は アップして食べやす くなっています	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 タルト	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 キャベツ オレンジ
14	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 鮭の照焼き 野菜イリチー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	ヨーグルトケーキ 酪農牛乳	油味噌の三枚肉を 納豆に替えた納豆みそ 簡単なのでお家でも 作ってみてくださいね	挽きわり納豆 鮭 豚肉 クリームチーズ 卵 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 いんげん ほうれん草 オレンジ ブルーベリー
15	火	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 パイン	クファージュシー 小魚 (3歳児クラスより)	おそばの日はお野菜が 不足です、夕食は野菜 料理でお願いします	豚肉 かまぼこ ツナ缶 ひじき ミニフィッシュ	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 胡瓜 オクラ りんご パイン生 パイン缶 乾燥椎茸
16	水	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き 大根とチキンの煮物 へちまの味噌汁 グレープフルーツ	クリームパン 酪農牛乳	お魚をムニエルにして クリームコーンとマヨ ネーズのソースをのせ トースターでもう一度 さっと焼きます、人気 メニューでおすすめ!	白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 パン	クリームコーン缶 パセリ 大根 人参 椎茸 へちま にら 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。



2023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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
17	木	とうもろこし御飯 チキンのオレンジソース ブロッコリーソース ガンボスープ ドライブルーン	パンプキンサンド 酪農牛乳	ガンボスープ、オクラ 入りのトロミのある 野菜スープです、少し カレー粉もプラスして 食欲増進。夏バテ予防 にいいですね	鶏もも肉 鶏むね肉 豚肉 スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 もちきび じゃが芋 食パン マーマレード	ホールコーン缶 玉葱 にんにく 生姜 パセリ ブロッコリー 人参 オクラ 冬瓜 ブルーベリー 南瓜
18	金	ハヤシライス 夏野菜マリネ 豆乳 メロン	亀の甲せんべい バナナ 乳酸菌飲料	夏には夏野菜を たくさん食べて元気に 過ごしましょう！	豚肉 豚レバー スキムミルク 調製豆乳	胚芽米 せんべい	玉葱 人参 まいたけ 椎茸 トマト缶 オクラ スッキーニ 黄ピーマン トマト にんにく メロン バナナ
19	土	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳				
21	月	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ひじきイリチー キャベツのみそ汁 オレンジ	オートミール クッキー 酪農牛乳	潰した豆腐、お野菜 きのこやミンチが卵に 入ったフワフワの 厚焼き卵です、	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 オートミール	人参 ねぎ 乾燥椎茸 いんげん キャベツ まいたけ オレンジ レーズン
22	火	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え お魚ステーキ ピーマンソース ビタミンみそ汁 グレープフルーツ	さつま芋のレモン煮 酪農牛乳	今日はトマトのみそ汁 トマトはグルタミン酸 を含みみそ汁のいい ダシになるので 水溶性のビタミンも 溶け出して栄養も豊富 で美味しそうですね～	挽きわり納豆 白身魚 糸削り節 鶏もも肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	にんにく 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト オクラ レモン グレープフルーツ
23	水	ブランパン (1歳児クラスは御飯) チキンと野菜のポトフ スパゲティーサラダ チーズ ぶどう	味噌おにぎり 豆乳	ポトフはお野菜も 柔らかくて食べやすく て朝食にもおすすめ です！	鶏もも肉 ツナ缶 レッドキドニー缶 チーズ 豚肉 味付けのり 調製豆乳	ブランパン じゃが芋 スパゲティー 胚芽米	冬瓜 キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 生姜 胡瓜 コーン缶 ぶどう
24	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			
25	金	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (1.2歳児クラスは白身魚) 人参シリシリ ほうれん草のすまし汁 ドライブルーン	ゴーヤーケーキ	うす緑色のかわいい ゴーヤーケーキ 楽しみですね！	さば 白身魚 豚肉 プレーンヨーグルト 卵	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	生姜 人参 キャベツ にら ほうれん草 えのき ブルーベリー ゴーヤー
26	土	牛丼 南瓜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	牛肉は蛋白質が 多くてビタミン ミネラルも豊富です 元気が出てきます！	牛肉 油揚げ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	玉葱 人参 南瓜 グリーンピース ねぎ オレンジ
28	月	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 おからサラダ からゆー湯 ドライブルーン	黒糖アガラサー 酪農牛乳	今日はウンケーです 今夜は家族で ウンケージュシー を食べてね！	鶏もも肉 チーズ おから 卵 ツナ缶 糸削り節 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	玉葱 大根 トマト ブロッコリー 胡瓜 コーン缶 長ねぎ ブルーベリー レーズン
29	火	胚芽米ざっこく御飯 魚のタルタルソースかけ 野菜イリチー もずくのみそ汁 パイン缶	青菜おにぎり	もずくは腸内環境を 整えます、酢の物や 天ぷら、もずく丼も 美味しいですよ～	白身魚 卵 豚肉 絹ごし豆腐 もずく 味付けのり	胚芽米 小麦粉 雑穀ミックス	玉葱 赤ピーマン パセリ キャベツ 人参 からしな 葱 パイン缶
30	水	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳	今日はウーキーです！ お盆のごちそうも たくさん食べてね！			
31	木	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ トマトと卵のスープ みかん缶	フルーツゼリー チーズ ビスケット	チーズはカルシウムが 豊富、塩分が多いので 食べ過ぎには注意 しましょう	豚ミンチ 沖縄豆腐 ささみ 卵 チーズ	胚芽米 押麦 もちきび はるさめ 白ごま ゼリー ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 胡瓜 トマト 葱 みかん缶

*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。

2023年 8月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 大根 鶏肉 じゃが芋 椎茸 おくら 納豆 かつお節 ヨーグルト	2 お粥 豆腐煮物 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豆腐 玉葱 人参 大根 豚肉 かつお節 胡瓜 さつま芋 ブロッコリー	3 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 すいか 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 冬瓜 ゴーヤー 大根 絹ごし豆腐 すいか かつお節	4 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 キャベツ 南瓜 ブロッコリー バナナ かつお節	5 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 茄子 しめじ 南瓜 かつお節
	7 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 大根 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつま芋	8 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 白身魚 玉葱 人参 豚レバー 豚肉 キャベツ 南瓜 かつお節 りんご	9 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊 コーン煮物 米 豚肉 玉葱 人参 大根 トマト おくら コーン 絹ごし豆腐 かつお節 うどん	10 お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮物 レバー汁 野菜雑炊 すいか 米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 冬瓜 鶏レバー かつお節 すいか	11 <div style="text-align: center;">  </div>
14 お粥 煮魚 納豆と野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 鮭 玉葱 人参 納豆 豚肉 キャベツ ほうれん草 インゲン ヨーグルト オレンジ かつお節	15 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮込み 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 玉葱 人参 おくら 胡瓜 かつお節 南瓜 沖縄そば さつま芋	16 お粥 煮魚 大根煮物 へちまのみそ汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 白身魚 玉葱 人参 大根 じゃが芋 鶏肉 椎茸 へちま 豆腐 かつお節 南瓜	17 お粥 チキンの柔らかか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 コーン煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー 豚肉 おくら じゃが芋 かつお節 南瓜 冬瓜 コーン缶	18 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 メロン 米 豚肉 玉葱 人参 豚レバー 椎茸 おくら ピーマン トマト メロン かつお節	19 <div style="text-align: center;"> <p>お弁当</p>  </div>
21 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 キャベツみそ汁 野菜雑炊 オレンジ 米 豆腐 玉葱 人参 豚肉 キャベツ インゲン 南瓜 オレンジ かつお節	22 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 ピーマン トマト おくら 納豆 かつお節 さつま芋	23 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 鶏肉 玉葱 人参 冬瓜 キャベツ ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 コーン缶 ぶどう かつお節	24 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 南瓜 ブロッコリー かつお節 りんご	25 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 南瓜 かつお節 ヨーグルト	26 お粥 牛肉の柔らかか煮 野菜煮物 南瓜のみそ汁 野菜雑炊 オレンジ 米 牛肉 玉葱 人参 グリーンピース 南瓜 かつお節 オレンジ
28 お粥 チキンの柔らかか煮 おからと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 コーン煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 トマト 大根 おから 胡瓜 コーン缶	29 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン かつお節 豚肉 キャベツ からし菜 絹ごし豆腐 さつま芋	30 <div style="text-align: center;"> <p>お弁当</p>  </div>	31 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ グリンピース 胡瓜 ささみ トマト 南瓜 かつお節	<p>離乳期の味覚 この時期の旨味＝だしの体験はととても大切です。離乳食に活用し「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」の5つの味覚を身につけましょう。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予防にもつながります。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。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。</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。