



令和5年 8月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | 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) | 備考 |
|----|----|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 雑穀御飯 さばの味噌焼き 人参シリシリ 絹ごしとわかめのすまし汁 すいか | アイスクリーム ウエハース | 米 もちきび 押麦 ウエハース アイスクリーム | さば 白身魚 豚肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 | 生姜 人参 玉葱 ねぎ すいか | 八月に入り本格的に夏が始まりました。夏バテ対策には旬の食材を取り入れる事が効果的です！ |
| 2 | 水 | 冷やし中華 ブロッコリーおかか和え バナナ | いなり寿司 小魚(かかみ) ミルク | 茹で中華めん 米 白ごま | ロースハム 卵 かつお節 煮干し 糸削り節 カエリ 味付いなりの皮 ミルク | 胡瓜 もやし トマト レモン ブロッコリー バナナ | 夏は食欲が落ちますが冷やし中華などお酢が入るとさっぱりして食べやすいです |
| 3 | 木 | 雑穀御飯 照り焼きチキン 三色ごま和え へちまの味噌汁 ブルーベリー | 果物と牛乳寒天の ミックス 動物ビスケット | 米 もちきび 押麦 はちみつ 白ごま ビスケット | 鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 牛乳 | 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン 人参 ほうれん草 へちま にら ブルーベリー みかん缶 黄桃缶 バナナ レモン | へちまは本土では食べる習慣がなくスーパーでもあまり見かけないそうです。今日は味噌汁にさせていただきます |
| 4 | 金 | 雑穀御飯 納豆削り和え 魚のチーズ焼き キャベツとおくらの炒め 大根のみそ汁 グレープフルーツ | そうめんいりチャー ミルク | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん | 納豆 糸削り節 白身魚 ピザチーズ 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク | パセリ キャベツ オクラ 玉葱 人参 大根 ねぎ グレープフルーツ | 納豆にはたくさんの栄養がありますが削り節をいれて更にカルシウムやうま味もアップ！ |
| 5 | 土 | 雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル わかめのすまし汁 オレンジ | ジャムパン ミルク | 米 もちきび 押麦 すりごま 食パン いちごジャム | 豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 グリーンピース 大根 にんじん コーン缶 えのき 葱 オレンジ | 絹ごし豆腐ではなく沖縄豆腐を使ったマーボー豆腐はあんがよくなるので食べ応え抜群です |
| 7 | 月 | 雑穀御飯 ひじき佃煮 鶏のから揚げ 野菜サラダ ソーチャダースープ グレープフルーツ | ミックス シリアルミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 生クリーム コーンフレーク グラノーラ | ひじき 糸削り節 鶏もも肉 卵 ベーコン ミルク | 生姜 にんにく レタス 胡瓜 トマト 玉葱 人参 パセリ クリームコーン缶 グレープフルーツ | 人気のから揚げと具だくさんのスープ。ひじきの佃煮プラスで更に栄養価アップ！ |
| 8 | 火 | 雑穀御飯 おくら納豆 煮魚 ゴーヤーイリチー アーサ汁 バナナ | ごまクリームサンド ミルク | 米 もちきび 押麦 食パン ごまクリーム | 納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 卵 乾燥あおさ ミルク かつお節 | オクラ 生姜 人参 ゴーヤー 玉葱 長葱 バナナ | ネバネバ納豆にお魚と豚肉入りのゴーヤーと海藻。長寿食と呼ばれてる食材です。 |
| 9 | 水 | 薄切り肉そば ゴーヤーの白和え すいか | 味噌おにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま | 豚肉 かつお節 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 豚バラ肉 味付けのり | 玉葱 人参 ねぎ ゴーヤー すいか | 甘辛く味付けた薄切り肉で時短してみました。 |
| 10 | 木 | 雑穀御飯 にらカレーバーグ ポテトサラダ 茄子の味噌汁 メロン | 豆乳くずもち 小魚 | 米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 芋くず タピオカ粉 はったい粉 | 豚挽き肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し 調整豆乳 牛乳 カエリ | ゆかり粉 玉葱 にんにく 生姜 にら 胡瓜 人参 コーン缶 茄子 もやし メロン | たっぷりのニラを混ぜたハンバーグ。カレー味が食欲をそそります。 |
| 12 | 土 | 雑穀御飯 豚肉生姜焼き スライストマト さつま芋とパクチョイの味噌汁 ブルーベリー | ふりかけおにぎり ミルク | 米 もちきび 押麦 さつま芋 | 豚肉 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク | 生姜 人参 玉葱 ピーマン トマト パクチョイ ブルーベリー | ポリウムのある生姜焼きにはあっさりとしたトマトを小鉢に付けました。 |
| 14 | 月 | 牛丼 ゴーヤーとパインの酢の物 冬瓜すりながし汁 すいか | ふかし芋 ミルク | 米 さつま芋 | 牛肉 かつお節 ミルク | 玉葱 人参 ごぼう こんにゃく にんにく 生姜 ゴーヤー 大根 パイン缶 人参 冬瓜 ねぎ すいか | ゴーヤーとパインの酢の物、彩りもかわいくてさっぱり美味しいですよ！ |
| 15 | 火 | 雑穀御飯 鮭の照焼き 茄子みそ炒め ゆし豆腐汁 グレープフルーツ | 麩△麩△ ミルク | 米 もちきび 押麦 車心 生クリーム | 鮭 豚挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 スキムミルク ミルク | 生姜 茄子 人参 玉葱 ピーマン ねぎ 赤ピーマン にんにく グレープフルーツ | 大人気の麩△麩△！簡単なので休みの日にお子さんと一緒に作ってみてね！ |
| 16 | 水 | 雑穀御飯 パンキンシチュー オクラの和え物 わかめのすまし汁 パイン | オレンジ蒸しケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 マーマレード | 鶏もも肉 ツナ缶 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク | 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 しめじ オクラ 胡瓜 トウモロコシ パイン パイン缶 | オクラのネバネバは整腸作用がありお腹の調子を整えてくれます |

*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。





令和5年 8月

幼児食 予定献立表



輝宝保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | 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) | 備考 |
|----|----|---|-----------------------------|---|---|--|---|
| 17 | 木 | 雑穀御飯 おくら納豆 豚肉の生姜焼き もずくの酢の物 うちな一味増汁 オレンジ | 冷たい玄米ジュース チーズ 亀の甲せんべい | 米 もちきび 押麦 玄米 黒糖 せんべい | 挽きわり納豆 卵 糸削り節 豚肉 おきなわもずく 沖縄豆腐 かつお節 プロセスチーズ | オクラ 玉葱 にら 赤ピーマン 生姜 レモン 胡瓜 冬瓜 みかん缶 オレンジ | チーズはカルシウムが豊富です 塩分も多いので 食べ過ぎに注意です |
| 18 | 金 | 雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 大根とチキンの煮物 茄子のみそ汁 バナナ | ジャムパン ココア | 米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム | 白身魚 鶏もも肉 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク | にんにく トマト トマト缶 玉葱 大根 人参 茄子 ねぎ バナナ | トマトは火を通すと うま味と甘味がでて 美味しくなります ソースにピッタリ! |
| 19 | 土 | 和風そぼろ丼 温野菜サラダ わかめの味噌汁 グレープフルーツ | ふりかけおにぎり ミルク | 米 ごまドレッシング | 刻みのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ かつお節 煮干し 味付けのり ミルク | いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 南瓜 ブロッコリー 玉葱 舞茸 グレープフルーツ | 豆腐をつぶして ミンチと混ぜて そぼろにしました 脂肪分は減って 栄養価アップです |
| 21 | 月 | ポークケチャップライス チョップドサラダ 絹ごしとワカメのみそ汁 バナナ | スティックパイ プルーン ミルク | 米 さつまいも マヨネーズ パイシート | 豚肉 ささみ チーズ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク | にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース みずな 赤ピーマン バナナ 黄ピーマン ねぎ プルーン | 赤・黄・緑 食材の彩を 目でも楽しんで 食べてね |
| 22 | 火 | 雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き ゴーヤーちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 オレンジ | レバーペースト サンド りんごジュース | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 食パン 生クリーム | 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 鶏レバー | らっきょう 甘酢漬 ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ オレンジ りんごジュース | 沖縄の夏野菜の 代表ゴーヤー! 今日はちゃんぶるー で頂きます |
| 23 | 水 | 雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 干切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 グレープフルーツ | オートミール クッキー ミルク | 米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 オートミール 小麦粉 | 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク | 人参 いんげん にら 切干し大根 小松菜 しめじ レーズン グレープフルーツ クランベリー | 干切りイリチーは 定番の沖縄料理 ご家庭でも料理して みてね、意外と 簡単ですよ! |
| 24 | 木 | トマトチキンカレー 甘酢野菜 卵のすまし汁 すいか | ぶどうゼリー チーズ 塩せんべい | 米 じゃが芋 せんべい | 鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 プロセスチーズ | にんにく 生姜 玉葱 トマト缶 人参 大根 ピーマン りんご ヤングコーン缶 胡瓜 椎茸 ねぎ すいか ぶどうジュース | 暑い夏にはカレー! みんな大好きな メニューです |
| 25 | 金 | 雑穀御飯 味付けのり 魚の南蛮漬け おからサラダ もずくの味噌汁 バナナ | パン ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ パン | 味付けのり 白身魚 おから 卵 なた おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 胡瓜 人参 黄ピーマン コーン缶 トマト ねぎ バナナ | 南蛮漬けは 常備菜にもいいですね 忙しい日の一品 になります |
| 28 | 月 | ソース焼きそば 甘酢大根 麦と豆のスープ パン | ツナマヨおにぎり 麦茶 | 茹で中華めん 押麦 米 マヨネーズ | 豚肉 あおのり粉 ベーコン ツナ缶 レッドキドニー缶 味付けのり | 玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 トマト缶 パセリ パン缶 | こってり味の焼きそば にはさっぱりした 酢の物で! 麦と豆の スープでバランス良く |
| 29 | 火 | 鮭混ぜごはん 厚揚げ煮 胡瓜とコーンの酢の物 レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ | マシュマロ胡麻菓子 ミルク | 米 ごま オートミール マシュマロ コーンフレーク | 鮭 わかめ御飯の素 厚揚げ豆腐 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 ミルク | 胡瓜 トマト 大根 ホールコーン缶 人参 ハンダマ グレープフルーツ | レバーとはんだまの 黄金コンビは 暑い夏に負けない 貧血予防になります。 |
| 30 | 水 | お弁当 | ふりかけおにぎり ミルク | |  | | 旧盆ワークイの日。 送り火や仏前に 御馳走を並べて 先祖供養します。 |
| 31 | 木 | もずく丼 ゴーヤーツナ和え 鶏と冬瓜の汁 オレンジ | お誕生ケーキ ミルク | 米 小麦粉 生クリーム | おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ツナ缶 鶏もも肉 刻み昆布 かつお節 煮干し ミルク | ピーマン 赤ピーマン ゴーヤー 大根 玉葱 冬瓜 オレンジ みかん缶 | 8月生まれのおともだちへ おめでとう ございます |

*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。



令和5年8月 離乳食予定献立表

輝宝保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|---|---|
|  | 1 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 絹ごしのすまし汁 | 2 お粥 ささみの柔らか煮 ブロッコリー煮込み かつおだし汁 | 3 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み へちまの味噌汁 | 4 お粥 煮魚 納豆煮 キャベツとおくらの煮物 大根のみそ汁 | 5 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁 |
| | 野菜雑炊 すいか 米 白身魚 人参 玉葱 じゃが芋 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 すいか | 野菜雑炊 パナナ 米 ささみ 胡瓜 もやし トマト かつお節 ブロッコリー パナナ | 野菜雑炊 パナナ 米 鶏もも肉 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 人参 ほうれん草 へちま 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 パナナ | そうめん煮込み マッシュ南瓜 米 納豆 白身魚 キャベツ オクラ 玉葱 豚肉 人参 大根 かつお節 そうめん 南瓜 | 野菜雑炊 オレンジ 米 豚挽き肉 玉葱 乾しいたけ グリーンピース 沖縄豆腐 胡瓜 大根 にんじん ホールコーン缶 かつお節 オレンジ |
| 7 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 | 8 お粥 煮魚 おくら納豆煮 ゴーヤー煮込み かつおだし汁 | 9 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐とゴーヤーの煮込み かつおだし汁 | 10 お粥 ミンチと野菜の煮込み マッシュポテト 茄子の味噌汁 |  | 12 お粥 豚肉の柔らか煮 ポイルトマト さつま芋とパクチョイの味噌汁 |
| トマト雑炊 りんご 米 鶏もも肉 レタス 胡瓜 トマト 玉葱 じゃが芋 人参 かつお節 りんご | 野菜雑炊 パナナ 米 納豆 オクラ 赤魚 ゴーヤー 人参 玉葱 豚肉 かつお節 パナナ | 野菜雑炊 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 沖縄豆腐 ゴーヤー すいか | コーン雑炊 メロン 米 豚挽き肉 玉葱 じゃが芋 胡瓜 人参 ホールコーン缶 茄子 もやし かつお節 メロン | | 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン トマト さつま芋 パクチョイ かつお節 南瓜 |
| 14 お粥 牛肉の柔らか煮 ゴーヤー煮込み 冬瓜すりながし汁 | 15 お粥 煮魚 茄子煮込み ゆし豆腐汁 | 16 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 | 17 お粥 豚肉の柔らか煮 おくら納豆煮 冬瓜の味噌汁 | 18 お粥 煮魚 大根とチキンの煮物 茄子のみそ汁 | 19 のり粥 豆腐煮物 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁 |
| 芋雑炊 すいか 米 牛肉 玉葱 にんじん ごぼう ゴーヤー 大根 冬瓜 かつお節 すいか さつま芋 | 野菜雑炊 りんご 米 鮭 豚挽き肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン ゆし豆腐 かつお節 りんご | 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 鶏もも肉 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 南瓜 しめじ オクラ 胡瓜 かつお節 | 野菜雑炊 オレンジ 米 挽きわり納豆 オクラ 豚肉 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 冬瓜 沖縄豆腐 かつお節 オレンジ | 野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 トマト 玉葱 鶏もも肉 大根 人参 じゃが芋 茄子 かつお節 パナナ | 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 いんげん 人参 大根 南瓜 ブロッコリー 玉葱 かつお節 |
| 21 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 絹ごしのみそ汁 | 22 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 冬瓜の味噌汁 | 23 お粥 豆腐煮物 インゲン煮込み 小松菜としめじの味噌汁 | 24 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 | 25 お粥 煮魚 おからと野菜の煮込み かつおだし汁 |  |
| さつま芋雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 グリンピース さつま芋 ささみ 赤ピーマン 黄ピーマン 絹ごし豆腐 かつお節 パナナ | レバー雑炊 オレンジ 米 白身魚 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 冬瓜 かつお節 オレンジ 鶏レバー | 野菜雑炊 りんご 米 沖縄豆腐 人参 いんげん 豚肉 小松菜 しめじ かつお節 りんご | 野菜雑炊 すいか 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 生しいたけ かつお節 すいか | コーン雑炊 パナナ 米 白身魚 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 おから ホールコーン缶 トマト かつお節 パナナ | |
| 28 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 | 29 お粥 煮魚 ブロッコリー煮込み レバーの味噌汁 | 30 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 | 31 お粥 豚肉と野菜の煮込み ゴーヤー煮込み 鶏と冬瓜の汁 | <p>赤ちゃんはまだ体温調整が未熟で脱水を起こしやすいので配慮が必要です 離乳食でも水分も多くとる様にしましょう！ 冬瓜や茄子、トマト、おくらを煮付けたり、 味付けなしのかつお節だし汁も大好きです たんぱく質もしっかり食べて夏バテを予防 しましょう！</p>  | |
| 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし 大根 かつお節 さつま芋 | コーン雑炊 マッシュ南瓜 米 鮭 胡瓜 トマト ブロッコリー コーン缶 鶏レバー 鶏むね肉 大根 人参 かつお節 南瓜 | 野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 さつま芋 ブロッコリー かつお節 りんご | 野菜雑炊 オレンジ 米 豚挽き肉 ピーマン 赤ピーマン ゴーヤー 大根 玉葱 鶏もも肉 冬瓜 かつお節 オレンジ | | |

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。