

令和4年8月 幼児食献立表



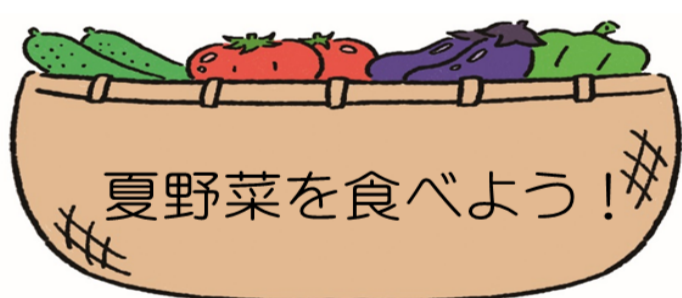
日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 肉豆腐(ひき肉) オレンジ	こめ さとう	みそ、あぶらあげ とうふ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが オレンジ	しそふりかけ かつお・こんぶだし しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃクッキー	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かぼちゃ	ベーキングパウダー		
02 火	昼食	カレーライス キャベツの中華和え ヨーグルト	さとう、ごまあぶら	ささみ	キャベツ、きゅうり	しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ハムチーズサンド	たまごなしマヨネーズ、しょくパン	ぎゅうにゅう チーズ、ハム			
03 水	昼食	御飯 まるやかみそ汁(豆腐・青菜) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、ごま さとう	とうふ、とうにゅう、みそ ぶたにく	えのきたけ、こまつな たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだし しょうゆ、さけ かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
04 木	昼食	ロールパン 豆乳スープ さけのパン粉焼き トマトの和風サラダ	ロールパン あぶら、パンこ さとう、あぶら	とうにゅう さけ、こなチーズ かつおぶし	かぼちゃ、にんじん、しめじ トマト、オクラ、わかめ	ようふうだしのもと、しお さけ、しお、パセリ りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
05 金	昼食	わかめおにぎり コーンスープ 鶏の唐揚げ フライドポテト ほうれん草のおかか和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう フライドポテト、あぶら	とりにく かつおぶし	のり、わかめふりかけ クリームコーン、コーンかん にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん	ちゅうかだし、しお、パセリ、こしょう しょうゆ、さけ しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	ももゼリー	ぎゅうにゅう			
06 土	昼食	三色そばろ丼 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	とりひきにく	ほうれんそう、にんじん、コーンかん、しょうが オレンジ	かつおだし、しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
08 月	昼食	ロールパン コンソメスープ(キャベツ・コーン) 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ	ロールパン かたくりこ、さとう じゃがいも、マヨネーズ	とりにく ツナかん	キャベツ、コーンかん マーメレードジャム きゅうり、にんじん	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 油揚げとにんじんの混ぜご飯	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	かつおだし、しょうゆ、みりん	
09 火	昼食	御飯 みそ汁(とうがん・あげ) かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ さとう すりごま	みそ、あぶらあげ かじき	とうがん、ねぎ しょうが ほうれんそう、こまつな、にんじん	かつお・こんぶだし しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにゅう			
10 水	昼食	菜飯ごはん みそ汁(なめこ・ねぎ) 高野豆腐とじゃがいものうま煮 オレンジ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら	みそ、あぶらあげ ぶたにく、こおりとうふ	なめこ、ねぎ にんじん、グリーンピース オレンジ	ふりかけ かつお・こんぶだし かつお・こんぶだし、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう			
12 金	昼食	野菜そばろ丼 みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん ねぎ、わかめ バナナ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
13 土	昼食	肉みそうどん オレンジ	うどん、かたくりこ、あぶら、さとう	ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ オレンジ	さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
15 月	昼食	カレーライス ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん みかんかん、パインかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
16 火	昼食	御飯 かき玉汁 豚肉のどて煮 オレンジ	こめ かたくりこ いとこんにやく、さとう、かたくりこ	たまご ぶたにく、みそ	ほうれんそう、しいたけ だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが オレンジ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
17 水	昼食	ツナスパゲティー ほうれん草とベーコンのソテー パイン缶	スパゲティ、あぶら あぶら	ツナかん ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン ほうれんそう パインかん	ケチャップ、しお、こしょう しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり、わかめふりかけ		
18 木	昼食	御飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏肉の照り焼き 切干大根の中華和え	こめ かたくりこ、さとう ごまあぶら、さとう	みそ、あぶらあげ とりにく かにかまぼこ	たまねぎ、モロヘイヤ しょうが にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス		ぎゅうにゅう	ももかん、バナナ、パインかん		
19 金	昼食	御飯 はるさめスープ 夏野菜のマーボー豆腐 スティックチーズ	こめ はるさめ、ごま かたくりこ、ごまあぶら、さとう	とうふ、ぶたひきにく、みそ チーズ	チンゲンサイ、にんじん トマト、なす、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリンのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
20 土	昼食	ミートスパゲティー バナナ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
22 月	昼食	ふりかけごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 豚しゃぶのごまだれ ペイジジャガ	こめ ねりごま、さとう、すりごま じゃがいも、あぶら	みそ ぶたにく	なす、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが	ふりかけ、しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ しお、パセリこ	牛乳
	午後おやつ	アイスクリーム		アイスクリーム			
23 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) さばの香味焼き 切干大根の旨煮	こめ さとう さとう	とうふ、みそ さば あぶらあげ	こまつな、えのきたけ ねぎ、しょうが、レモンかじゅう にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム		
24 水	昼食	冷やしうどん ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	うどん ごまあぶら、さとう	ささみ、かつおぶし なまあげ	トマト、きゅうり、わかめ にんじん、いんげん、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
25 木	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) 鶏肉のごまみそ焼き にんじんの卵炒め	こめ ごま、さとう	あぶらあげ とりにく、みそ たまご、ツナかん	こまつな、えのきたけ にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん	アガー、バニラエッセンス	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
26 金	昼食	ロールパン サマーシチュー マカロニサラダ もも缶	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう マカロニ、たまごなしマヨネーズ	ぶたにく ハム	たまねぎ、トマトかん、にんじん、なす きゅうり、コーンかん ももかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク こまつな			
27 土	昼食	豚肉の甘みそ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	みりん、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
29 月	昼食	ツナとトマトの冷製スパゲティー かぼちゃサラダ バナナ	スパゲティ、ごまあぶら、さとう マヨネーズ	ツナかん	トマト、たまねぎ、にんにく かぼちゃ、きゅうり、コーンかん バナナ	しょうゆ、りんごす、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう	しょうゆ	
30 火	昼食	御飯 おくらスープ さけのムニエル ひじきの煮物	こめ バター、こむぎこ ごまあぶら、さとう	とうふ さけ あぶらあげ	えのきたけ、オクラ にんじん、いんげん、ひじき	ちゅうかだし、しお しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きな粉揚げパン	あぶら、グラニューとう、さとう、ロールパン	ぎゅうにゅう きなこ			
31 水	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、コーンかん	ハヤシルウ、ケチャップ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	オレンジジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		オレンジジュース		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



野菜は旬の時期に最も栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が多く含まれています。
夏野菜は水分やカリウムが豊富で、汗と一緒に流れ出るカリウムを補い、身体を冷やす作用があります。またビタミン類も多く含まれており、身体の調子を整え、夏バテ予防にも効果があります。

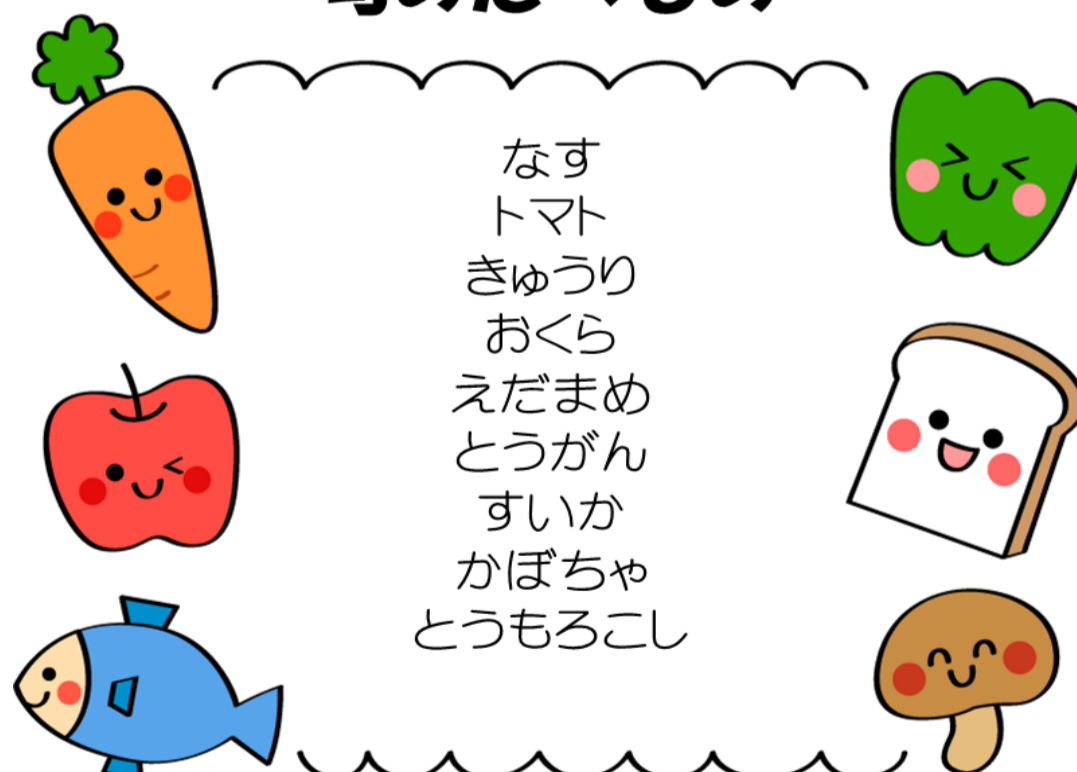
* 冬瓜は“冬”という字を書くのになぜ夏野菜？

夏が旬のトウガンは涼しいところに置いておくと長期保存が可能です。冬でも食べられるくらい長持ちするウリということで、この名がついたとも言われています。



しゅん

旬のたべもの



8月にモロヘイヤを今年度初めて提供します。
お子さんが未摂取の場合はご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。