

8月 幼児食献立表

西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	午前おやつ	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	午前おやつ	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	月	果汁	スイカ	ごはん	鶏肉	白米		17	水	はちや棒	オレンジ	玄米ごはん	赤魚	白米 玄米	大根 かいわれ
				ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース					赤魚のおろし煮	赤魚	白米	大根 かいわれ
				野菜サラダ	ウインナー							きんぴらごぼう	ちきあぎ	しらたき	ごぼう 人参
				ポイルウインナー	ウインナー							ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ		くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖						アイスクリーム	アイスクリーム		
				牛乳	牛乳							ビスケット		ビスケット	
2	火	ヤクルト	バナナ	雑穀米ごはん	豚肉	白米 雑穀米		18	木	クラッカー	バナナ	ゆかりごはん	豚ミンチ	白米 ゆかり	長ネギ 冬瓜
				豚肉の野菜巻き	豚肉		いんげん 人参					マーボー冬瓜	豚ミンチ		
				ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶							ポテトフライ		フライドポテト	ねぎ
				キャベツのみそ汁								もずくスープ	もずく		
		午後おやつ		チーズ蒸しパン	卵 牛乳 粉チーズ	ケーキMIX 砂糖 油						ちんすこう		ちんすこう	
				牛乳	牛乳							りんご 牛乳	牛乳		りんご
3	水	グレープゼリー	オレンジ	ふりかけごはん	合挽 卵	白米 ふりかけ		19	金	果汁	りんご	ごはん	サバ	白米	ブロッコリー
				コロケ	合挽 卵	じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ コーン					サバの香味ごま焼き	サバ		
				ブロッコリーソテー	ウインナー							人参いり豆腐	鶏ミンチ 木綿豆腐		人参 玉ねぎ たら
				小松菜のみそ汁	厚揚げ							冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 ねぎ
		午後おやつ		パンケーキ	卵	ケーキMIX 砂糖 バター						おやつパン		菓子パン	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
4	木	せんべい	パイ	ひじきミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	20	土	お菓子	バナナ	チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 人参 コーン
				フレンチサラダ			レタス 人参 りんご 胡瓜					ワカメの和え物	ワカメ しらす		胡瓜 人参
				ワカメスープ	ワカメ		えのき茸					白菜スープ			白菜 しめじ ねぎ
		午後おやつ		鮭おにぎり	鮭	白米						ミニドーナツ		ミニドーナツ	
				牛乳	牛乳							レーズン 牛乳	牛乳		レーズン
5	金	小魚	りんご	ごはん 納豆みそ	納豆	白米		22	月	黒棒	グレープフルーツ	三色丼	豚ミンチ 卵	白米	ピーマン 人参
				豆腐の旨煮	豚肉 木綿豆腐		長ネギ 白菜 椎茸 小松菜					もずく酢	もずく		胡瓜
				胡瓜スティック			胡瓜 ねぎ					なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
		午後おやつ		たこ焼風ポテトボール		じゃが芋						ちんびん		小麦粉 黒糖 砂糖	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
6	土	お菓子	バナナ	そぼろ丼	鶏ミンチ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 たら	23	火	ヨーグルト	オレンジ	麦ごはん		白米 押し麦	
				胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参					はんぺんチーズフライ	はんぺん チーズ 卵	小麦粉 パン粉	
				白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ					ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー コーン
												ミネストローネ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ トマト
		午後おやつ		黒棒 チーズ	チーズ	黒棒						ホットケーキ	卵	ケーキMIX バター	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
8	月	ヨーグルトドリ	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉	じゃが芋	大根 玉ねぎ 人参 グリンピース	24	水	ビスケット	パイ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
				キャベツサラダ	ツナ缶	マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参					かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ
				卵スープ	卵		ほうれん草					金時豆の甘煮		金時豆 黒糖	
		午後おやつ		さつま芋ドーナツ	卵	さつま芋 小麦粉 バター						いなり寿司	いなりあげ	白米	椎茸 人参
				牛乳	牛乳							お茶			
9	火	ビスコ	ヨーグルト	ごはん		白米		25	木	ヤクルト	りんご	ごはん		白米	
				ナスミートソテー	豚ミンチ		ナス 玉ねぎ 人参 いんげん					ハンバーグ	合挽		玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
				オクラのおかかあえ	ツナ缶		オクラ 人参					南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
				アーサ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ					大根スープ			大根 人参
		午後おやつ		ごまサンド		食パン ゴマペースト						パースディケーキ		ケーキ	
				牛乳	牛乳							野菜ジュース		野菜ジュース	
10	水	ひねり揚げ	パイ	《旧盆メニュー》				26	金	ウエハース	オレンジ	もちきびごはん		白米 もちきび	
				もずく炊き込みごはん	もずく ツナ缶	白米	人参 たら					揚げ魚のソースあえ	白身魚		
				胡瓜の甘酢あえ	ちくわ		胡瓜 人参					ゴーヤーチャンプルー	ツナ缶 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参
				イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	椎茸 ねぎ					ワカメのみそ汁	ワカメ 油あげ		長ネギ
		午後おやつ		プリン	プリン							ハムチーズサンド	ハム チーズ	食パン マヨネーズ	
				クラッカー		クラッカー						牛乳	牛乳		
12	金	ビスケット	🌻 🌻 🌻 ウークイ (お弁当会) 🌻 🌻 🌻					27	土	お菓子	バナナ	鮭ごはん	鮭	白米	
												チキンナゲット	チキンナゲット		ブロッコリー
												キャベツの和え物	ちくわ		キャベツ 人参
												豆腐のみそ汁	絹豆腐 アーサ		ねぎ
		午後おやつ										セサミビスケット		セサミビスケット	バナナ
												チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
13	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	29	月	シークエアリーサー	りんご	ごはん		白米	
				胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン					キーマカレー	豚ミンチ	じゃが芋	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン
				大根のみそ汁			大根 人参 ねぎ					スパサラダ		スパゲティ マヨネーズ	人参 胡瓜 みかん缶
		午後おやつ		ビスコ		ビスコ						コンソメスープ			玉ねぎ 人参 パセリ
				ブルー牛乳	牛乳							バナナケーキ	卵	ケーキMIX 砂糖 バター	バナナ
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
15	月	黒棒	オレンジ	もちきびごはん		白米 もちきび		30	火	ビスコ	オレンジ	麦ごはん		白米 押し麦	
				照り焼きチキン	鶏肉		トマト					鮭の西京焼き	鮭		ブロッコリー
				へちまのソテー	ツナ缶 厚揚げ		へちま 人参 たら					クレープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 たら
				ワカメのすまし汁	ワカメ		えのき茸					うどん汁	油揚げ	うどん	長ネギ
		午後おやつ		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 バナナ					お好み焼き	ウインナー 卵	長芋 小麦粉	玉ねぎ キャベツ
				鉄分ウエハース		ウエハース						牛乳	牛乳		
16	火	オレンジゼリー	りんご	ごはん		白米		31	水	せんべい	スイカ	ごはん		白米	
				魚のキャロット焼き	白身魚	マヨネーズ	人参 ブロッコリー					ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
				ひじき炒め	ひじき 大豆 豚肉	しらたき	人参 たら					もやしの和え物	ハム		もやし ほうれん草
				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ					ゆし豆腐	ゆし豆腐		
		午後おやつ		ふかし芋		さつま芋						ぜんざい		金時豆 押し麦 黒糖	
				牛乳								クラッカー		クラッカー	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 11日(月)山の日でお休みです。





8月 離乳食 献立表



令和4年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
1	月	初期	つぶし粥 じゃが芋のミルク煮 マッシュ トマトペースト 豆腐のすまし汁 果汁	おじゃ じゃが芋のみそ汁		
		中期	全粥 じゃが芋のつぶしミルク煮 つぶし野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 じゃが芋のミルク煮 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 果物			
2	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草マッシュ キャベツスープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え キャベツのみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁 果物			
3	水	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト 小松菜スープ 果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 つぶし肉じゃが ブロッコリーつぶしサラダ 小松菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 小松菜のみそ汁 果物			
4	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト つぶしサラダ オニオンスープ 果汁	鮭おにぎり 胡瓜スティック		
		中期	全粥 ささみのつぶしトマト煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 ささみのトマト煮 サラダ オニオンスープ 果物			
5	金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し マッシュポテト すましスープ 果汁	豆腐おやき		
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ソーメン汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ ソーメン汁 果物			
6	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 白菜スープ 果汁	南瓜おやき		
		中期	全粥 ささみつぶし煮 おろし胡瓜あえ 白菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 ささみの煮物 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁 果物			
8	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ ほうれん草スープ 果物	ささみおじゃ キャベツスープ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ ほうれん草スープ 果物			
		後期	軟飯 ささみと野菜煮物 キャベツサラダ ほうれん草スープ 果物			
9	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 魚の野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ			
10	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 野菜スープ 果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 つぶし胡瓜の和え物 野菜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 野菜スープ 果物			
12	金	ウークイ (お弁当会)				
13	土	初期	つぶし粥 豆腐の野菜ペースト 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	南瓜かゆ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
15	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	ヨーグルトあえ ビスケット		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶしほうれん草あえ 豆腐のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 果物			
16	火	初期	つぶし粥 魚のつぶし野菜煮 人参ペースト すましスープ 果汁	ふかし芋		
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参炒め煮 ゆし豆腐 果物			
17	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト オニオンスープ 果汁	おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 魚のおろし煮 人参きんぴら オニオンスープ 果物			
18	木	初期	つぶし粥 冬瓜の煮物 トマトマッシュ じゃが芋スープ 果汁	トマトおじゃ 冬瓜スープ		
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ じゃが芋スープ 果物			
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 トマトサラダ じゃが芋スープ 果物			
19	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	おじゃ 豆腐のみそ汁		
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 果物			
20	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜あえマッシュ 白菜スープ 果汁	ツナおじゃ 小松菜のみそ汁		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし小松菜あえ 白菜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮物 小松菜の和え物 白菜スープ 果物			
22	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 ささみのつぶし野菜煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物			
23	火	初期	つぶし粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	にゅうめん		
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物			
24	水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 和え物マッシュ すまし汁 果汁	おじゃ 南瓜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 うどん汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 うどん汁 果物			
25	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 大根スープ 果汁	りんご パンケーキ		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜サラダ 大根スープ 果物			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ 大根スープ 果物			
26	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト オニオンスープ 果汁	おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし野菜煮 オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜煮 オニオンスープ 果物			
27	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	チーズパンケーキ		
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 つぶしキャベツの和え物 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 果物			
29	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダ ミルクスープ 果汁	バナナ パンケーキ		
		中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶしポテトサラダ ミルクスープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ 果物			
30	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁	お好み焼き		
		中期	全粥 鮭のつぶし野菜煮 切干大根つぶし煮 うどん汁 果物			
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 切干大根柔らか煮 うどん汁 果物			
31	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ すましスープ 果汁	ほうれん草おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 つぶし和え物 ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 ゆし豆腐 果物			

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。