

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	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	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)
17	木	はちや棒	りんご	もちきびご飯	白米	もちきび	17	木	はちや棒	りんご	もちきびご飯	白米	もちきび		
			バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米					りんご	鶏肉 粉チーズ	トマト			
				鮭のオーロラソース焼き	鮭						鶏肉 粉チーズ	トマト			
				切干大根ナムル	ハム						ツナ缶 木綿豆腐	人参 小松菜			
				キャベツのみそ汁	さつま揚げ						ワカメのみそ汁	えのき茸 玉ねぎ			
				チーズ蒸しパン	卵 牛乳 粉チーズ	ケーキMIX 砂糖 油					パイドーナツ	卵	砂糖 油 小麦粉 BP	パイ缶	
				牛乳	牛乳						牛乳	牛乳			
18	金	グレープゼリー	オレンジ	ふりかけご飯	白米		18	金	オレンジゼリー	パイナップル	ご飯	白米			
			バナナ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米					パイナップル	サバの香味焼き	サバ			
				コロッケ	合挽 卵	じゃが芋 パン粉 小麦粉					サバの香味焼き	サバ			
				ゴーヤの甘酢あえ							人参いり豆腐	鶏ミンチ 木綿豆腐	人参 玉ねぎ たらこ		
				厚揚げのみそ汁	厚揚げ						冬瓜のみそ汁	油揚げ	冬瓜 ねぎ		
				ちんすこう		ちんすこう					きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	食パン		
				りんご 牛乳	牛乳						牛乳	牛乳			
19	土	チョコウエハース	パイナップル	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	19	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
			バナナ	フレンチサラダ	ワカメ		バナナ				ワカメの和え物	ワカメ ツナ缶		人参 小松菜	
				ワカメスープ	ワカメ		えのき茸 ねぎ					白菜スープ	白菜 玉ねぎ ねぎ		
				鮭おにぎり	鮭	白米						職員研修			
				野菜ジュース			野菜ジュース								
21	月	クラッカー	りんご	ご飯	白米		21	月	果汁	オレンジ	玄米ご飯	白米 玄米			
			バナナ	ご飯	白米					オレンジ	赤魚のおろし煮	赤魚		大根 かいわれ	
				サバのゆかり焼き	サバ						きんぴらごぼう	ちきあぎ	しらたき	ごぼう 人参	
				へちまのソテー	豚肉 木綿豆腐						もずくのみそ汁	もずく 木綿豆腐		ねぎ	
				うどん汁	いなり揚げ	うどん	長ネギ					マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール	
				黒ゴマサンド		食パン ごまジャム						牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
				牛乳	牛乳						牛乳	牛乳			
22	火	お菓子	バナナ	そばろ丼	豚ミンチ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 たらこ	22	火	せんべい	グレープフルーツ	ご飯	白米		
			バナナ	胡瓜の和え物	ちくわ		グレープフルーツ				キーマカレー	豚ミンチ	じゃが芋	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	
				ワカメのみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ					スパゲティ マヨネーズ	人参 胡瓜 みかん缶		
				黒棒 チーズ	チーズ	黒棒						コンソメスープ	ベーコン	キャベツ 人参	
				牛乳	牛乳							アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
23	水	果汁	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋	大根 玉ねぎ 人参 グリンピース	23	水	ヤクルト	りんご	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			バナナ	キャベツサラダ	ツナ缶		バナナ				大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜	
				卵スープ	卵		小松菜					金時豆 砂糖 黒糖			
				せんべい チーズ	卵	砂糖 小麦粉 BP						いなり寿司	いなりあげ	白米	椎茸 人参
				牛乳	牛乳							お茶			
24	木	黒棒	バナナ	ゆかりご飯	白米	ゆかり		24	木	ドリンクルトヨーグ	バナナ	麦ご飯	白米 押し麦		
			バナナ	魚のオランダ揚げ	白身魚		バナナ				揚げ魚のソースあえ	白身魚		ゴージャス 玉ねぎ 人参	
				もずく酢	もずく		胡瓜					ポーク缶 卵	ゴージャス 玉ねぎ 人参		
				白菜のみそ汁	木綿豆腐		白菜 ねぎ					ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ	
				ゼリー		ゼリー						バースディケーキ		ケーキ	
				クラッカー		クラッカー						野菜ジュース		野菜ジュース	
25	金	黒棒	オレンジ	玄米ご飯	白米 玄米		25	金	黒棒	オレンジ	パン	パン			
			バナナ	納豆油味噌	みそ 納豆	砂糖 油				バナナ	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	
				ちくわの磯部揚げ	ちくわ	てんぷら粉	トマト					かみかみあえ	サキイカ	人参 胡瓜 キャベツ	
				イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	大根 椎茸 ねぎ					魚フライ	白身魚 卵	小麦粉 パン粉	
				チョコチップケーキ	牛乳 卵	バター チョコ ケーキMIX						みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖 油	
				牛乳	牛乳							人参スティック		人参	
26	土	ビスコ	ヨーグルト	もちきびご飯	白米	もちきび	26	土	お菓子	バナナ	鮭ご飯	鮭	白米		
			ヨーグルト	マーボー冬瓜	豚ミンチ					バナナ	チキンナゲット	チキンナゲット		ブロッコリー	
				ポテトフライ		フライドポテト						キャベツの和え物	ちくわ	キャベツ 人参	
				なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ					アーサ汁	絹豆腐 アーサ	ねぎ	
				ちんぴん		小麦粉 黒糖 砂糖						セサミビスケット		セサミビスケット	
				牛乳	牛乳							チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
28	月	ビスコ	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	28	月	ビスコ	バナナ	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 たらこ
			バナナ	胡瓜の和え物	ツナ缶		バナナ				南瓜天ぷら		てんぷら粉	南瓜	
				大根のみそ汁	油あげ		大根 ねぎ					胡瓜スティック		胡瓜	
				ビスコ		ビスコ						鶏汁	鶏肉	こんにやく	冬瓜 人参 小松菜
				プルーン 牛乳	牛乳		プルーン					くずもち	きなこ	芋 黒糖 砂糖	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳		
29	火	コーンフレーク	スイカ	ご飯	白米		29	火	コーンフレーク	スイカ	麦ご飯	白米 押し麦			
			スイカ	唐揚げチキン	鶏肉					スイカ	鮭の西京焼き	鮭		ブロッコリー	
				オクラのポン酢あえ	ツナ缶		オクラ 人参					クービリチー	昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参 たらこ
				ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ					ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
				蒸しパン	卵	ケーキMIX 砂糖 バター	みかん缶					ぜんざい		金時豆 押し麦 黒糖	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳	ぜんざい	
30	水	クラッカー	りんご	もちきびご飯	白米	もちきび	30	水	クラッカー	お弁当会					
			りんご	魚のキャロット焼き	白身魚					りんご	ひじき炒め	ひじき 大豆 豚肉	しらたき	人参 たらこ	
				ひじき炒め	ひじき 大豆 豚肉	しらたき	人参 たらこ					ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ	
				大学芋		さつま芋 砂糖 黒糖									
				牛乳	牛乳										
31	木	ひねり揚げ	オレンジ	麦ごはん	白米 押し麦		31	木	ひねり揚げ	オレンジ	ご飯	白米			
			オレンジ	はんぺんチーズフライ	はんぺん チーズ 卵	小麦粉 パン粉				オレンジ	ハンバーグ	合挽		玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	
				胡瓜のごまあえ	ちくわ		胡瓜 コーン					南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
				野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ トマト					大根スープ			大根 人参 ねぎ
				アイスクリーム	アイスクリーム							ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶
				ビスケット		ビスケット						鉄分ウエハース		ウエハース	

※ 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(金)山の日でお休みです。





8月 離乳食 献立表



令和4年

西原百合保育園

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	果物	おやつ (3回食から)	
		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)					
1	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ キャベツスープ	バナナ果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 キャベツのみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 キャベツのみそ汁				
2	水	初期	つぶし粥 じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐の人参のすり流し 小松菜スープ	オレンジ果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 つぶし肉じゃが 豆腐と人参のつぶし煮 小松菜のみそ汁	オレンジ			
		後期	軟飯 肉じゃが 豆腐と人参の煮物 小松菜のみそ汁				
3	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	鮭おじゃ 鶏スープ		
		中期	全粥 ささみとトマトのつぶし煮 オニオンスープ	バナナ			
		後期	軟飯 ささみのトマト煮 サラダ オニオンスープ				
4	金	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 豆腐のいり煮マッシュ すましスープ	りんご果汁	豆腐おやき		
		中期	全粥 白身魚のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 うどん汁	りんご			
		後期	軟飯 白身魚の煮物 豆腐のいり煮 うどん汁				
5	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 大根スープ	バナナ果汁	鶏おじゃ 南瓜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 大根のみそ汁				
7	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 小松菜スープ	オレンジ果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 小松菜スープ	オレンジ			
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 小松菜スープ				
8	火	初期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し 南瓜ペースト 白菜スープ	バナナ果汁	南瓜おじゃ オニオンスープ		
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁				
9	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐と野菜のすり流し 大根スープ	オレンジ果汁	ササミおじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	納豆全粥 ささみとトマトのつぶし煮 豆腐と野菜のつぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ			
		後期	納豆軟飯 ささみのトマト煮 豆腐と野菜煮 大根のみそ汁				
10	木	初期	つぶし粥 冬瓜のすり流し トマトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	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 豆腐のみそ汁	ヨーグルトあえ			
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 トマトサラダ 豆腐のみそ汁				
12	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ	バナナ果汁	さつま芋粥 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁				
14	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	鶏おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	スイカ			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁				
15	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ	りんご果汁	トマトおじゃ さつま芋スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐	りんご			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐				
16	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツ和え物マッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ	オレンジ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 オニオンスープ				
17	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜和えマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	ツナおじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶし和え オニオンスープ	りんご			
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の白和え オニオンスープ				
18	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参と豆腐の煮物マッシュ 冬瓜スープ	りんご果汁	おじゃ 豆腐のみそ汁		
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	りんご			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁				
19	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	職員研修		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 白菜スープ	バナナ			
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 小松菜の和え物 白菜スープ				
21	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	にゅうめん		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁	オレンジ			
		後期	軟飯 魚のおろし煮 人参きんぴら 豆腐のみそ汁				
22	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ ミルクスープ	りんご果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ミルクスープ	りんご			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ				
23	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根ペースト 小松菜スープ	りんご果汁	おじゃ 南瓜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 大根のつぶしあえ つぶしうどん汁	りんご			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 大根の和え物 うどん汁				
24	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	バナナ			
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜煮 ゆし豆腐				
25	金	初期	つぶし粥 じゃが芋のミルク煮マッシュ 和え物ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 じゃが芋のつぶしミルク煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁	オレンジ			
		後期	軟飯 じゃが芋のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁				
26	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	鮭おじゃ キャベツスープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え みそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 みそ汁				
28	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜の煮物 野菜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 野菜スープ	バナナ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 野菜スープ				
29	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ	バナナ果汁	ササミおじゃ オニオンスープ		
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 ソーメン汁	スイカ			
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 切干大根の柔らか煮 ソーメン汁				
30	水	ウークイ (お弁当)					
31	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	オレンジ果汁	おじゃ じゃが芋のみそ汁		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 大根スープ	オレンジ			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ 大根スープ				

※ 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。

※ 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。