

令和3年8月予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	シーフードカレー フルーツヨーグルト	ゴーヤーカルピス ゴーヤーケーキ	米 じゃが芋 カレールー カルピス 小麦粉 砂糖	シーフード 豚肉 ヨーグルト 卵	トマト 茄子 ピーマン 桃 ゴーヤー フルーツカクテル	フルーツ
3	火	あわご飯 豆腐ハンバーグ 南蛮サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ かたくり粉 ケチャップ さつま芋 菜種油	豆腐 豚肉 ハム 卵 ミルク	小松菜 南瓜 玉葱 ネギ きゅうり ひじき グレープフルーツ	フルーツ
4	水	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ごまドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし ツナ	長命草 人参 小松菜 ネギ ひじき にら オレンジ	フルーツ
5	木	あわご飯 魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク マフィン(卵抜き)	米 あわ トマトソース H.M じゃが芋 マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 トマト きゅうり りんご	フルーツ
6	金	あわご飯 レバー竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H.M じゃが芋 バター	豚レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり ネギ レタス りんご オレンジ	フルーツ
7	土	カンダバー入りぼろぼろジュシー 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	米 さつま芋(黄) みそ パン	豚肉 湯し豆腐 ミルク	カンダバー 人参 チンゲン ネギ バナナ	フルーツ
10	火	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ みそ 砂糖 酢 小麦粉 粉黒糖 菜種油	鯖 油揚げ 卵 ベーコン ミルク	白菜 人参 玉葱 ネギ オレンジ	フルーツ
11	水	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 デミグラスソース ケチャップ ごま さつま芋 砂糖 バター	豚肉 いりこ 生クリーム ミルク	玉葱 パプリカ きゅうり マッシュルーム 人参 りんご	フルーツ
12	木	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 かたくり粉 ごま油	鶏肉 ハム 卵 油揚げ	きゅうり しいたけ りんご	フルーツ
13	金	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ 醤油 みそ ビスケット ストロベリーソース	豚肩ロース 厚揚げ ミルク ゼラチン ヨーグルト 生クリーム	チンゲン 冬瓜 人参 こんにゃく ところてん トマト 昆布 スイカ	フルーツ
14	土	ホワイトシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 バター パン	鶏ガラ 生クリーム 鶏肉 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 しいたけ バナナ	フルーツ
16	月	あわご飯 焼き肉 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 みそ ミロ 小麦粉 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 卵 おから ミルク	ゴーヤー 南瓜 人参 玉葱 ナーベラー レーズン りんご	フルーツ
17	火	ご飯 ハンバーグ ハンダマのサラダ キャベツスープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 パン粉 三温糖 塩 パン ドレッシング	豚肉 ささ身 卵 鶏ガラ ミルク	ハンダマ 玉葱 トマト キャベツ ピーマン 人参 スイカ	フルーツ
18	水	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン 小麦粉 マカロニ 米 マヨネーズ 塩 醤油	鶏肉 卵 レバー ベーコン 豚肉 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 パセリ きゅうり わかめ トマト コーン オレンジ	フルーツ
19	木	グファン(ご飯) ミスダル 麩イリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク ハチヌヤーカーシィティラ	米 あわ ごま くるま麩 強力粉 水あめ 無塩バター	豚肩ロース ツナ カッテージチーズ ミルク	長命草 ピーマン 人参 もやし 南瓜 ネギ パイン	フルーツ
20	金	夏野菜ごろごろキーマカレー ピーチヨーグルト	麦茶 アイスクリーム	米 カレールー コーンフレーク アイスクリーム	豚肉 ヨーグルト	茄子 トマト 南瓜 玉葱 しめじ茸 コーン 桃	フルーツ
21	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 塩 醤油 みそ かたくり粉 パン 菜種油	豚肉 鶏ガラ ミルク	もずく ピーマン パプリカ ネギ こんにゃく バナナ	フルーツ
23	月	茄子とトマトのスパゲティ ながなサラダ スープ フルーツ	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ デミグラスソース 米 オリーブ油	鮭 豆腐 ベーコン 鶏ガラ	茄子 トマト ピーマン 玉葱 なが菜 人参 レタス オレンジ	フルーツ
24	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	麦茶 ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ 塩 醤油 みそ 菜種油	卵 チキアギ 豆腐 豚肉 ウインナー	切干大根 人参 ゴーヤー こんにゃく いんげん りんご	フルーツ
25	水	あわご飯 おからイリチー 南瓜の煮物 イカ墨汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 小麦粉 粉黒糖 菜種油	おから 豚肉 イカ 卵 鶏ガラ ミルク	人参 もやし 長ネギ 南瓜 しいたけ オレンジ	フルーツ
26	木	あわご飯 グルクンフライタルソース 野菜炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 小麦粉 パン粉 みそ パン 菜種油	グルクン 卵 豆腐 ミルク	チンゲン キャベツ 人参 玉葱 ピーマン アスパラ りんご	フルーツ
27	金	お誕生日会	ミルク バースデーケーキ	米 皮付きポテト ごま 砂糖 バースデーケーキ オリーブ油	豚肉 ウインナー 鶏ガラ 生クリーム ミルク	とうもろこし ピーマン トマト きゅうり 玉葱 コーン スイカ	フルーツ
28	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ	フルーツ
30	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 醤油 コーンフレーク	鶏もも肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 糸こんにゃく しいたけ グリンピース オレンジ	フルーツ
31	火	ご飯 ゴーヤーのロールフライ お浸し みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 小麦粉 パン粉 みそ じゃが芋 ビスケット	豚肩肉 チーズ 卵 花かつお	ゴーヤー 人参 コーン 小松菜 水菜 オレンジジュース りんご	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

夏バテ予防の食事

ゴーヤーで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤーやきゅうりの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの間から顔を出すゴーヤーは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをして茹でて、豆腐や卵と炒めてゴーヤーチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとりいれましょう。

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防をおこないましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・夏野菜)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味さっぱりしてたべやすくなる

8 月 離乳食 予定献立表 (期)

あじや保育園

日	曜 日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中 期	後 期
2	月	煮魚 茄子とトマトとピーマンのきざみ煮 清し汁	煮魚のほぐし煮 茄子とトマトの軟らか煮 ピーマンのみじん煮 清し汁	魚のすりつぶし煮 トマトのペースト ピーマンのすりつぶし煮 清し汁	蒸しパン	蒸しパン
3	火	プチ豆腐ハンバーグ 野菜のみじんサラダ 小松菜と南瓜の清し汁	いり豆腐の卵とじ 野菜のおろし煮 小松菜と南瓜の清し汁	豆腐のすりつぶし 南瓜マッシュ きゅうり・もやしのどろどろ煮 小松菜の清し汁	つぶし芋	ふかし芋
4	水	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のペースト 小松菜のどろどろ煮	おじや	ころころジュシーおにぎり
5	木	煮魚 ポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のほぐし煮 みじんポテトサラダ オニオンスープ	煮魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトペースト マッシュポテトサラダ オニオンスープ	蒸しパン	蒸しパン
6	金	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・りんごの茹添え 人参スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・りんごのみじん添え スープ	豚レバーペースト りんごのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	根菜入りおじや	根菜入りおじや
7	土	豚肉と人参とさつま芋のおじや 湯し豆腐	豚肉と人参とさつま芋の雑炊 湯し豆腐	さつま芋と人参のすりつぶし粥 湯し豆腐のすりつぶし	おじや	調理パン
10	火	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	蒸しパン	蒸しパン
11	水	豚肉と野菜入りトマト風味 軟らかきざみサラダ 清し汁	豚肉と野菜入りトマト風味 軟らかきざみサラダ 清し汁	豚肉と野菜入りすりつぶしトマト風味 きゅうりとパプリカのすりおろし煮 清し汁	つぶし芋	軟らか焼き芋
12	木	煮込みそば 鶏肉のきざみ煮 小松菜と人参の卵とじ	みじん煮込みそば 鶏肉のみじん煮 小松菜と人参のそぼろ卵黄	どろどろそば 鶏肉のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	おじや	おじや
13	金	こんにやく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し 麩とネギの清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け チンゲンの煮付け 麩とネギの清し汁	豚肉と冬瓜のつぶし煮 チンゲンペースト 人参マッシュ 麩とネギの汁	ヨーグルト入りふっくら蒸しパン	ヨーグルト入り蒸しパン
14	土	軟らかシチュー	みじんシチュー	野菜のどろどろ煮	おじや	調理パン
16	月	豚肉きざみ軟らか煮 チンゲンのお浸し 人参ともやしのきざみ煮 ヘチマと南瓜の清し汁	豚肉みじん煮 チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮 ヘチマと南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンのペースト ヘチマと南瓜の清し汁	蒸しパン	蒸しパン
17	火	ミニハンバーグのパン煮 キャベツのスープ きゅうりとトマトのきざみ煮	ひき肉のパン煮込み きゅうりとトマトのみじん煮 キャベツのみじんスープ	ひき肉とパインのすりつぶし煮 トマトペースト きゅうりのうらごし キャベツのどろどろスープ	おじや	調理パン
18	水	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん鶏と野菜のクリーム煮 みじんレバーサラダ ポテトスープ	野菜のどろどろ煮 レバーとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	根菜入りぼつてり粥	ころころみそおにぎり
19	木	豚肉のきざみ煮 南瓜のみそ汁 麩ときざみ野菜の軟らか煮	豚肉のみじん煮 南瓜のみそ汁 麩とみじん野菜のぼつてり煮	豚肉と人参のどろどろ煮 南瓜のマッシュ ピーマンのすりつぶし煮 おろし麩のみそ汁	蒸しパン	蒸しパン
20	金	しめじ抜き夏野菜のきざみ煮 ピーチヨーグルト スープ	しめじ抜き夏野菜みじん煮 ピーチヨーグルト スープ	しめじ抜きすりつぶし夏野菜の煮込み りんごすりおろし スープ	おじや	蒸しパン
21	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜) 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁	おじや	調理パン
23	月	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とレタスの白和え スープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とレタスの白和え スープ	スパゲティのつぶし煮 人参、豆腐のつぶし煮 トマト、レタスのどろどろ煮 スープ	魚とレタスのおじや	ころころおにぎり
24	火	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 昆布、こんにやく、抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	煮魚のすりつぶし 小松菜と豆腐の清し汁 大根の煮つぶし 人参のペースト	おじや	蒸しパン
25	水	人参、豚肉、アオサのきざみ煮 人参の清し汁 南瓜の煮物	みじん人参、豚肉、アオサの炒め 南瓜の軟らか煮 人参の清し汁	豚肉のつぶし煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト 人参の清し汁	蒸しパン	蒸しパン
26	木	煮魚 きざみ野菜炒め 豆腐とチンゲン清し汁	白身魚のほぐし炒め 野菜みじん煮 豆腐とチンゲン清し汁	白身魚のくず煮 キャベツのどろどろ煮 ピーマンペースト 人参のマッシュ 清し汁	おじや	調理パン
27	金	豚肉きざみ軟らか煮 ピーマンのきざみ煮 人参グラッセ きゅうりトマト スープ	豚肉みじん煮 人参のころころグラッセ ピーマンのみじん煮 きゅうりトマト スープ	豚肉のすりつぶし煮 人参のペースト ピーマンのどろどろ煮 きゅうりトマト スープ	おじや	蒸しパン
28	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 くたくたうどん	おじや	調理パン
30	月	きざみ鶏の照り焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏のぼつてり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじんじゃが芋	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	おじや	蒸しパン
31	火	茹ゴーヤーと豚肉、人参のチーズ煮 野菜みそ汁 小松菜のきざみ煮	茹ゴーヤーと豚肉、人参のチーズ煮 野菜みそ汁 小松菜のみじん煮	人参のおろしチーズ煮 小松菜のペースト トマトのうらごし ポテトスープ	おじや	おじや

栄養士 岸本弘子 作成

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

咀しゃく力UPには運動も大切

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀しゃく力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

こどもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。