

令和4年8月の予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼食	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	ハヤシライス、ポリポリサラダ スープ、フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	豚肉、牛乳、おから、卵	米、じゃがいも、小麦粉、	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、黄 ピーマン、きゅうり、こまつな、パイン、レーズン
2	火	ごはん、豆腐ハンバーグ、南蛮サラダ みそ汁、フルーツ	ミルク さつまいももち	豆腐、豚ひき肉、卵、ロースハ ム、牛乳	片栗粉、米、さつまいも	たまねぎ、長ネギ、ひじき、きゅうり、もやし、レタス、ト マト、はくさい、しめじ、りんご
3	水	あわごはん、レバーの竜田揚げ キャロットサラダ、もずくスープ フルーツ	ミルク ハチの巣ケーキ	レバー、豆腐、牛乳、カッテ ージチーズ	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、ごま、強力粉、砂糖	にんじん、きゅうり、レタス、レーズン、もずく、たまね ぎ、こねぎ、オレンジ
4	木	ナスとトマトのスパゲティ ニガナのサラダ、野菜スープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、豆腐、牛乳、ツナ水 煮缶	スパゲッティ、米	なす、たまねぎ、ピーマン、トマト缶、ニガナ、にんじん、 レタス、しめじ、エリンギ、りんご、ひじき、こねぎ
5	金	あわごはん、ちくわの磯辺焼き チンゲン菜の中華炒め みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	ちくわ、豚肉、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、コーンフ レーク	青のり、チンゲンサイ、えのき、しいたけ、にんじん、こま つな、パイン
6	土	マーボー茄子丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳、豆腐	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、まいたけ、こねぎ
8	月	チキンカレー フルーツヨーグルト	ミルク ヨーグルトスコーン	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	米、HM粉	たまねぎ、なす、トマト、もも缶、フルーツカクテル
9	火	あわごはん、オムレツ野菜あん 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク にんじんカップケーキ	卵、ハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、 じゃがいも、HM粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのき、黄ピーマン、 こまつな、きゅうり、だいこん、オレンジ
10	水	沖縄そば、長命草の白和え、フルーツ	麦茶 ジュースおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、りんご、ひじき、にら
12	金	旧盆(弁当持参)				
13	土	二色丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、パン	ほうれん草、バナナ
15	月	あわごはん、レバーの竜田揚げ 人参シリシリ、スープ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	レバー、しらす、卵、牛乳、煮干 し	米、あわ、じゃがいも、さつま いも、ごま	長ネギ、にんじん、ひじき、にら、こまつな、黄ピーマン、 りんご
16	火	パン、ハワイアンハンバーグ ハンダマのサラダ、オニオンスープ フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、卵、ささみ、ベー コン	コッパン、パン粉、米	たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、にんじん、ハンダマ、 きゅうり、トマト、セロリ、オレンジ、ひじき、こねぎ
17	水	あわごはん、鶏の照焼き アーサ入りウカライリチー みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	鶏もも、おから、豚ひき肉、豆 腐、牛乳	米、あわ、さつまいも	ブロッコリー、あおさ、にんじん、もやし、へちま、パイン
18	木	グファン(あわごはん)、ラフテー シマナーチャンプルー、ウシル(汁物) ナイムン(果物)	ミルク 白玉きな粉団子	三枚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛 乳、きな粉	米、あわ、さつまいも、いもく ず粉、砂糖、白玉粉	こまつな、からしな、にんじん、キャベツ、スイカ
19	金	パン、鶏グラタン レバーのサラダ、スープ、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	ささみ、牛乳、レバー、豆腐	パン、あわ、マカロニ、小麦粉、 じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レタス、 コーン、こまつな、オレンジ
20	土	カンダバージュシー、ゆし豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、ゆし豆腐、牛乳	米、さつまいも、パン	にんじん、えのき、チンゲンサイ、こねぎ、バナナ
22	月	野菜ゴロゴロキーマカレー ピーチヨーグルト、かぼちゃのスープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、 卵	米、じゃがいも、オートミール、 ごま	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、もも缶、か ぼちゃ、オレンジ
23	火	冷やし中華、鶏の唐揚げ フルーツ	麦茶 おにぎり	卵、ハム、鶏肉	中華めん、片栗粉、米、ごま	きゅうり、トマト、スイカ、焼きのり、塩昆布
24	水	あわごはん、ゴーヤーのロールフライ 小松菜のサラダ、みそ汁、フルーツ	麦茶 アイスクリーム	豚肉、チーズ、卵、かつお節、 牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、 じゃがいも	ゴーヤー、にんじん、こまつな、コーン、たまねぎ、みず な、スイカ
25	木	あわごはん、魚のチーズ焼き ポテトサラダ、野菜スープ、フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	鮭、とけるチーズ、牛乳	米、あわ、じゃがいも	しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、トマト、キャ ベツ、オクラ、オレンジ、とうもろこし
26	金	あわごはんおにぎり、焼き肉 フレッシュ野菜、コーンスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚肉、牛乳	米、あわ	焼きのり、ブロッコリー、トマト、きゅうり、レタス、キャ ベツ、コーン缶、たまねぎ、スイカ
27	土	肉うどん、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ
29	月	ごはん、鶏の照り焼き ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 大字芋	鶏むね肉、レバー、大豆、牛乳	じゃがいも、米、ごま、さつま いも	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、わかめ、りんご
30	火	あわごはん、白身魚フライタルソース キャベツ炒め、みそ汁、フルーツ	ミルク アガラサー	白身魚、卵、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、強 力粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、こまつな、オレ ンジ
31	水	あわごはん、ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク フレンチトースト	豚肉、豆腐、卵、あさり、牛乳	米、あわ、食パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマト、 だいこん、長ネギ、りんご

作成:管理栄養士 幸正 直子

“旬(しゅん)”のものを食べましょう ~夏野菜編~

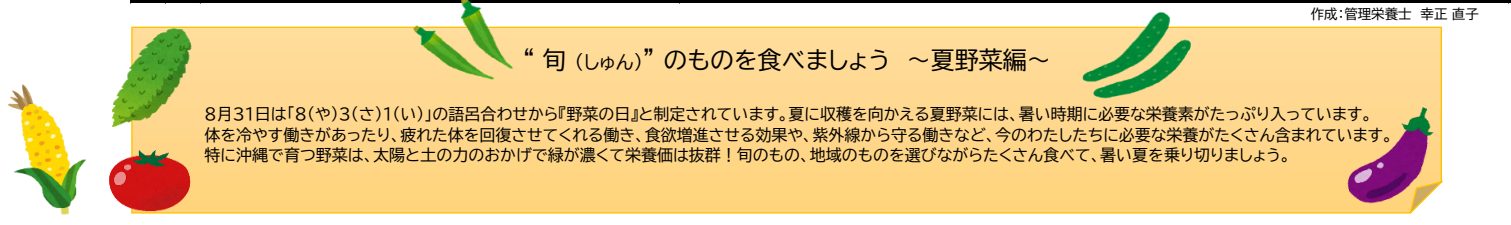
8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから『野菜の日』と制定されています。夏に収穫を向かえる夏野菜には、暑い時期に必要な栄養素がたっぷり入っています。体を冷やす働きがあったり、疲れた体を回復させてくれる働き、食欲増進させる効果や、紫外線から守る働きなど、今のわたしたちに必要な栄養がたくさん含まれています。特に沖縄で育つ野菜は、太陽と土の力のおかげで緑が濃くて栄養価は抜群!旬のもの、地域のあるものを選びながらたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

パイン
の日

琉球
料理

HAPPY
BIRTHDAY

野菜



令和4年8月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
1日 (月) 昼	にんじん ほうれんそう じゃがいも	肉と野菜煮 清し汁	ささみ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ほうれんそう かつおだし	肉と野菜煮 スティック野菜 清し汁	豚肉、にんじん、ぶなしめじ、こまつな ピーマン、きゅうり かつおだし	スティック野菜 清し汁
おやつ		おじや	にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ほうれんそう	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	
2日 (火) 昼	たまねぎ トマト はくさい	豆腐の野菜あん 野菜のトマト煮 野菜スープ はくさい	絹ごし豆腐、はくさい、たまねぎ、さつまいも トマト、きゅうり、レタス はくさい	豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮 野菜スープ はくさい	絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、片栗粉、ほしひじき トマト、きゅうり、レタス はくさい、長ネギ	さつまいも
おやつ		野菜粥	五分かゆ、さつまいも、にんじん、たまねぎ	ふかしいも		
3日 (水) 昼	豆腐 にんじん レタス	野菜のくたくた煮 清し汁	ささみ、にんじん、レタス、たまねぎ かつおだし、絹ごし豆腐	レバーの軟らか煮 スティック野菜 もずくのスープ	レバー にんじん、きゅうり、レタス もずく、たまねぎ、絹ごし豆腐	ホットケーキミックス粉
おやつ		おじや	にんじん、レタス、たまねぎ	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	
4日 (木) 昼	豆腐 トマト たまねぎ	野菜煮 スパゲティくたくた煮 清し汁	たまねぎ、にんじん、レタス、ささみ スパゲティ かつおだし	スパゲティ 野菜の白和え 清し汁	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ 白身魚、にんじん、レタス かつおだし	ツナ入りおにぎり
おやつ		おじや風	五分かゆ、にんじん、たまねぎ、レタス	ツナ入りおにぎり	ツナ水煮缶、ほしひじき、にんじん	
5日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	魚と野菜煮 清し汁	チンゲンサイ、にんじん、白身魚 かつおだし、絹ごし豆腐、こまつな	肉の野菜あん ちくわの軟らか煮 みそ汁	豚肉、チンゲンサイ、にんじん、片栗粉 ちくわ 絹ごし豆腐、こまつな	ホットケーキミックス粉
おやつ		おじや風	チンゲンサイ、にんじん、白身魚	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	
6日 (土) 昼	ほうれんそう にんじん たまねぎ	魚と野菜煮 清し汁	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、白身魚 かつおだし	肉と豆腐の野菜あん 清し汁	豚肉、にんじん、豆腐、ほうれんそう、たまねぎ かつおだし	
おやつ		野菜粥	五分かゆ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	野菜粥	五分かゆ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	
8日 (月) 昼	じゃがいも たまねぎ にんじん	野菜煮 清し汁	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、トマト、ささみ	肉と野菜あん 清し汁	鶏肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、トマト、片栗粉 かつおだし	
おやつ		おじや	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、トマト、ささみ	蒸しパン	ホットケーキミックス粉	
9日 (火) 昼	こまつな ブロッコリー だいこん	魚と野菜煮 みそ汁	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、白身魚、こまつな じゃがいも、だいこん	煮魚と野菜あん 和え物 みそ汁	白身魚、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、黄ピーマン きゅうり、こまつな じゃがいも、だいこん	おにぎり
おやつ		おじや	じゃがいも、だいこん、にんじん、たまねぎ	にんじん蒸しパン	にんじん、ホットケーキ粉	
10日 (水) 昼	豆腐 にんじん こまつな	沖縄そばのくたくた煮 野菜煮	おきなわそば、かつおだし こまつな、にんじん、ささみ、かぼちゃ	沖縄そばのくたくた煮 白和え	おきなわそば、豚肉、かつおだし こまつな、にんじん、豆腐	
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ、にんじん、かぼちゃ、こまつな	ころころジュシーおにぎり	豚肉、ほしひじき、にんじん、にら	
12日 (金) 昼	旧盆(弁当持参)					
13日 (土) 昼	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ かつおだし	二色丼 清し汁	豚肉、ほうれんそう かつおだし	
おやつ		おじや風	五分かゆ、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ	おじや風	五分かゆ、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ	
15日 (月) 昼	じゃがいも こまつな にんじん	肉と野菜煮 清し汁	ささみ、にんじん、こまつな、じゃがいも かつおだし	レバーの軟らか煮 人参シリシリ 野菜スープ	レバー にんじん、ほしひじき、しらす、卵 こまつな、じゃがいも	さつまいも
おやつ		おじや風	五分かゆ、にんじん、こまつな、じゃがいも	ふかしいも		
16日 (火) 昼	たまねぎ トマト ブロッコリー	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ、トマト、たまねぎ、にんじん かつおだし	ハンバーグ サラダ オニオンスープ	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー ささみ、きゅうり、トマト たまねぎ	おにぎり
おやつ		野菜粥	五分かゆ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	おにぎり	ほしひじき、にんじん、こねぎ	
17日 (水) 昼	豆腐 ブロッコリー さつまいも	ささみと野菜煮 みそ汁	ささみ、にんじん、ブロッコリー、じゃがいも かつおだし、絹ごし豆腐	鶏肉の煮込み おからイリチー みそ汁	鶏肉 おから、あおさ、にんじん、もやし、豚ひき肉 へちま、絹ごし豆腐	さつまいも
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも、牛乳	やさいいも		
18日 (木) 昼	豆腐 こまつな キャベツ	魚と野菜煮 みそ汁	白身魚、こまつなキャベツ、にんじん さつまいも	豚肉の軟らか煮 野菜の炒め煮 みそ汁	豚肉 かしら、にんじん、豆腐、ツナ水煮 さつまいも、キャベツ	ホットケーキ粉
おやつ		野菜粥	五分かゆ、こまつな、さつまいも、キャベツ、にんじん	蒸しパン	ホットケーキ粉	
19日 (金) 昼	たまねぎ にんじん トマト	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ、たまねぎ、にんじん、トマト、レタス、コーン かつおだし、じゃがいも、こまつな	鶏のクリーム煮 レバーのサラダ スープ	ささみ、マカロニ、たまねぎ、にんじん レバー、トマト、きゅうり、レタス、コーン こまつな、じゃがいも	おにぎり
おやつ		野菜入りおじや風	五分かゆ、じゃがいも、こまつな、にんじん、たまねぎ	豆腐入り蒸しパン	絹ごし豆腐、ホットケーキ粉	
20日 (土) 昼	さつまいも にんじん チンゲンサイ	野菜入りおじや風 ゆし豆腐	五分かゆ、さつまいも、にんじん、チンゲンサイ ゆし豆腐、かつおだし	肉と野菜入りおじや風 ゆし豆腐	豚肉、さつまいも、にんじん、えのき、チンゲンサイ ゆし豆腐、かつおだし	
おやつ		野菜粥	さつまいも、にんじん、チンゲンサイ	野菜粥	さつまいも、にんじん、チンゲンサイ	
22日 (月) 昼	たまねぎ トマト じゃがいも	ささみと野菜煮 清し汁	ささみ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン かつおだし	肉と野菜あん 清し汁	豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、なす、ピーマン 片栗粉 かつおだし	ホットケーキ粉
おやつ		おじや	たまねぎ、にんじん、じゃがいも	蒸しパン	ホットケーキ粉	
23日 (火) 昼	トマト こまつな きゅうり	卵うどん ささみのトマト煮	うどん、卵黄 ささみ、トマト、きゅうり	卵うどん 鶏肉のトマト煮	うどん、卵 鶏肉、トマト、きゅうり	
おやつ		お粥	五分かゆ、こまつな	お粥	五分かゆ、こまつな	
24日 (水) 昼	にんじん こまつな じゃがいも	魚と野菜煮 みそ汁	白身魚、にんじん、こまつな、コーン じゃがいも、たまねぎ	肉と野菜煮 こまつなサラダ みそ汁	豚肉、ゴーヤー、にんじん、チーズ こまつな、コーン じゃがいも、たまねぎ	野菜粥
おやつ		野菜粥	五分かゆ、にんじん、こまつな、じゃがいも、たまねぎ	野菜粥	五分かゆ、にんじん、こまつな、じゃがいも、たまねぎ	
25日 (木) 昼	じゃがいも トマト キャベツ	魚のトマト煮 野菜のクタクタ煮	鮭、トマト、キャベツ きゅうり、にんじん	魚のトマト煮 スティック野菜 野菜スープ	鮭、トマト、ぶなしめじ スティック野菜 きゅうり、にんじん キャベツ、オクラ	コーン入りマッシュ
おやつ		マッシュポテト	じゃがいも、牛乳、スイートコーン、ブロッコリー	コーン入りマッシュ	じゃがいも、牛乳、スイートコーン、ブロッコリー	
26日 (金) 昼	コーン ブロッコリー トマト	野菜のトマト煮 コーンポタージュ風	トマト、キャベツ、ブロッコリー スイートコーン	肉のトマト煮 スティック野菜 コーンポタージュ風	豚肉、トマト、キャベツ ブロッコリー、きゅうり スイートコーン	おにぎり
おやつ		マッシュポテトでケーキ風	さつまいも、牛乳、ヨーグルト、トマト	おにぎり	さつまいも、牛乳、ヨーグルト、トマト	
27日 (土) 昼	たまねぎ にんじん ほうれんそう	野菜うどん	うどん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	肉うどん	豚肉、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	
おやつ		野菜粥	五分かゆ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	野菜粥	五分かゆ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	
29日 (月) 昼	大豆 ブロッコリー にんじん	大豆と野菜煮 レバー入りマッシュポテト	大豆缶、にんじん じゃがいも、レバーペースト、ブロッコリー	鶏とひじきのみそ風味 レバー入りマッシュポテト 大豆と野菜のスープ	鶏むね、みそ、ほしひじき じゃがいも、レバーペースト、ブロッコリー 大豆缶、にんじん	さつまいも
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも	ふかしいも		
30日 (火) 昼	白身魚 こまつな キャベツ	魚と野菜煮 みそ汁	グルクン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン こまつな、絹ごし豆腐	煮魚 キャベツ炒め みそ汁	グルクン キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン 絹ごし豆腐、こまつな	ホットケーキ粉
おやつ		野菜入りおじや風	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	蒸しパン	ホットケーキ粉	
31日 (水) 昼	豆腐 たまねぎ だいこん	ささみと野菜煮 みそ汁	ささみ、にんじん、たまねぎ、トマト だいこん	肉の野菜あん もずくの和え物 みそ汁	豚肉、ゴーヤー、にんじん、たまねぎ もずく、きゅうり、トマト だいこん	食パン
おやつ		野菜入りおじや風	だいこん、にんじん、たまねぎ	三食パントースト	食パン	

☆主食(おかわり)、フルーツ、ミルクは紙面上書いています

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子