

令和5年8月の予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼	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	火	あわごはん, 魚のピカタ, ポテトサラダ コンソメスープ, フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	白身魚、卵、粉チーズ	米、あわ、小麦粉、じゃがいも	にんじん、コーン、グリーンピース、キャベツ、しめじ、パイ ン、アガー	
2	水	ナスとトマトのスパゲティ ニガナのサラダ, コーンスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、豆腐、チーズ、糸か つお	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、クリームコーン、りんご、のり	
3	木	あわごはん, オムレツ野菜あん 鶏サラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク ハチの巣ケーキ	卵、鶏ささみ、牛乳、チーズ	米、あわ、片栗粉、強力粉、水 あめ	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、にんじん、黄ピーマン、 レタス、赤ピーマン、きゅうり、トマト、もやし、長ネギ、ス イカ	
4	金	夏野菜カレー, フルーツヨーグルト	ミルク バナナケーキ	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、 卵	米、小麦粉	たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、エリンギ、もも缶、 フルーツカクテル、バナナ	
5	土	ゴーヤー丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、パン	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、バナナ	
7	月	あわごはん, レバーの竜田揚げ, 粉吹き芋 キャロットサラダ, もずくスープ, フルーツ	ミルク ボンデケーキ	レバー、豆腐、牛乳、粉チーズ	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、ごま、白玉粉、HM粉	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	
8	火	あわごはん, ゴーヤーの肉巻き 小松菜のサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	豚肉、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、じゃがいも、HM粉	ゴーヤー、こまつな、にんじん、コーン、わかめ、りんご	
9	水	あわごはん, 白身魚フライタルタルソース 鶏サラダ, スープ, フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	白身魚、卵、鶏ささみ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉	レタス、きゅうり、トマト、ほうれんそう、しめじ、オレン ジ、ゴーヤー	
10	木	あわごはん, 鶏の照焼き アーサーウカライリチー みそ汁, フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	鶏もも、おから、豚ひき肉、牛 乳	米、あわ、さつまいも、白玉 粉、HM粉	ブロッコリー、あおさ、にんじん、もやし、だいこん、キャ ベツ、りんご	
12	土	中華丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	米、パン	はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ、バナナ	
14	月	あわごはん, 白身魚のケチャップ煮 南蛮サラダ, 中華スープ, フルーツ	ミルク じゃがいもガレット	白身魚、ハム、豆腐、牛乳、 チーズ	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	きゅうり、もやし、レタス、トマト、チンゲンサイ、えのき、 オレンジ	
15	火	あわごはん, 豆腐ハンバーグ 人参シリシリー, みそ汁, フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコ ン、牛乳	米、あわ、片栗粉	たまねぎ、長ネギ、ひじき、にんじん、へちま、しめじ、オ レンジ、とうもろこし	
16	水	沖縄そば, ゴーヤーの白和え, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛 乳	沖縄そば、さつまいも、パン	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、スイカ	
17	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) ナウム(果物)	ミルク アガラサー	三枚肉、豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、強力粉、黒糖	こまつな、からしな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パイ ン	
18	金	パン, 鶏グラタン, レバーのサラダ コンソメスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ささみ、牛乳、チーズ、レ バー、油揚げ	パン、マカロニ、小麦粉、じゃ がいも、米	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマト、レタス、 コーン、ブロッコリー、りんご	
19	土	もずく丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ	
21	月	タコライス, フルーツヨーグルト かぼちゃのスープ	ミルク さつまいももち	豚ひき肉、とけるチーズ、ヨー グルト、牛乳	米、さつまいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、みかん缶、りんご、か ぼちゃ	
22	火	冷やし中華, 鶏のから揚げ, フルーツ	麦茶 おにぎり	卵、ハム、鶏肉、しらす	中華めん、片栗粉、米、ごま	きゅうり、トマト、スイカ、こまつな、のり	
23	水	あわごはん, ちくわの磯辺焼き 豚肉とチンゲン菜の中華炒め みそ汁, フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	焼きちくわ、豚肉、牛乳、ゼラ チン、ヨーグルト、生クリーム	米、あわ、片栗粉	あおのり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき、し いたけ、だいこん、もやし、パイナップル、いちごジャム	
24	木	あわごはん, 魚のパン粉焼き マカロニサラダ, コンソメスープ, フルーツ	ミルク コーンフレーク	白身魚、粉チーズ、卵、牛乳	米、あわ、パン粉、マカロニ、 じゃがいも、コーンフレーク	きゅうり、にんじん、コーン、しめじ、オレンジ	
25	金	あわごはんおにぎり, 焼き肉 フレッシュ野菜, かぼちゃスープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚肉、牛乳	米、あわ	のり、ブロッコリー、トマト、きゅうり、レタス、かぼちゃ、 いんげん、パイナップル	
26	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	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、バナナ	
28	月	ませごはん, クービイリチー もずくの酢の物, みそ汁, フルーツ	ミルク 蒸しパン	豚肉、油揚げ、さつま揚げ、牛 乳	米、こんにゃく、HM粉	ひじき、にんじん、えのき、チンゲンサイ、刻み昆布、もず く、きゅうり、トマト、もやし、長ネギ、スイカ、コーン	
29	火	あわごはん, 鶏のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮, みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	鶏むね肉、レバー、大豆、豆 腐、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、こまつな、りんご	
30	水	旧盆(弁当持参)					
31	木	コーンごはん, サバの竜田揚げ 春雨サラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク チンピン	さば、ハム、豆腐、牛乳	米、片栗粉、はるさめ、小麦粉	コーン、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、なす、パイ ン	

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <夏バテ予防>

夏は暑いからといって冷たいものとりすぎには注意が必要です。

冷たいものをとりすぎると、内臓が急に冷やされて消化器官の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢や夏バテを引き起こす原因となってしまう。また、ジュースやアイスなど冷たくて甘いものにはたくさんの砂糖が含まれており、冷たい状態では甘さを感じにくく、気づかないうちにたくさん摂取してしまいます。

夏野菜の多くは体の熱を逃してくれたり、体内の水分量を調整してくれる作用があります。普段から水分の多い夏野菜や果物などを食べて元気に過ごせるからだづくりをしていきましょう。



琉球料理
の日



野菜の日

令和5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)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (火) 昼	白身魚 にんじん キャベツ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,じゃがいも,にんじん,コーン,キャベツ かつおだし		煮魚 野菜煮 スープ	白身魚 じゃがいも,にんじん,コーン キャベツ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,にんじん,キャベツ		蒸しパン	HM粉
2日 (水) 昼	豆腐 トマト なす	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,レタス,豆腐 かつおだし		ミートスパゲッティ 豆腐の野菜あん スープ	スパゲッティ,たまねぎ,トマト,豚肉,なす 豆腐,にんじん,レタス コーン
おやつ		野菜入りおじや	五分かゆ,にんじん,レタス		チーズおにぎり	ごはん,チーズ
3日 (木) 昼	たまねぎ ブロッコリー レタス	鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,トマト,赤ピーマン,ブロッコリー,にんじん かつおだし,みそ		鶏と野菜あん 野菜煮 みそ汁	鶏ささ身,ブロッコリー,にんじん,黄ピーマン,片栗粉 レタス,赤ピーマン,きゅうり,トマト もやし,長ネギ,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,にんじん		蒸しパン	HM粉
4日 (金) 昼	たまねぎ にんじん なす	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト かつおだし		夏野菜カレー 清し汁	たまねぎ,なす,にんじん,ピーマン,エリンギ,豚ひき肉,トマト かつおだし
おやつ		野菜入りおじや風	五分かゆ,たまねぎ,にんじん,トマト		バナナ入り蒸しパン	バナナ,HM粉
5日 (土) 昼	豆腐 たまねぎ にんじん	ゴーヤー丼風 スープ	五分かゆ,卵,ゴーヤー,たまねぎ,にんじん 豆腐,こまつな		ゴーヤー丼風 清し汁	全かゆ,豚肉,ゴーヤー,たまねぎ,にんじん,豆腐 かつおだし
おやつ		野菜入りおじや風	五分かゆ,たまねぎ,にんじん		野菜入りおじや風	五分かゆ,たまねぎ,にんじん
7日 (月) 昼	じゃがいも にんじん きゅうり	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,じゃがいも,にんじん,レタス,たまねぎ かつおだし		レバーと野菜煮 野菜煮 もずくスープ	レバー,じゃがいも にんじん,きゅうり,レタス もずく,豆腐,たまねぎ,こねぎ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,にんじん,レタス		蒸しパン	HM粉
8日 (火) 昼	豆腐 こまつな じゃがいも	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,こまつな,にんじん,コーン,じゃがいも かつおだし		ゴーヤーの肉巻き 野菜煮 みそ汁	豚肉,ゴーヤー こまつな,にんじん,コーン じゃがいも,わかめ,みそ
おやつ		野菜入りおじや風	全かゆ,こまつな,じゃがいも		蒸しパン	HM粉
9日 (水) 昼	白身魚 ほうれんそう きゅうり	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,レタス,きゅうり,トマト,ほうれんそう かつおだし		煮魚 鶏サラダ スープ	白身魚 ささ身,きゅうり,トマト,レタス ほうれんそう
おやつ		鶏肉入りおじや	全かゆ,ささ身,レタス,ほうれんそう,トマト		おにぎり	ごはん
10日 (木) 昼	ささ身 ブロッコリー だいこん	鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,ブロッコリー,にんじん,だいこん,キャベツ かつおだし,みそ		鶏の照り焼き アーサ入りおからイリチー みそ汁	鶏肉,ブロッコリー おから,あおさ,にんじん,もやし,豚ひき肉 だいこん,キャベツ,みそ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		さつまいも入り蒸しパン	さつまいも,HM粉
12日 (土) 昼	はくさい にんじん たまねぎ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,はくさい,にんじん,かぼちゃ かつおだし		中華丼 清し汁	豚肉,はくさい,にんじん,ピーマン,たけのこ,片栗粉 かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,はくさい,かぼちゃ		野菜粥	五分かゆ,はくさい,かぼちゃ
14日 (月) 昼	白身魚 トマト レタス	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,レタス,トマト,かぼちゃ,チンゲンサイ,豆腐 かつおだし		白身魚と野菜煮 スープ	白身魚,きゅうり,もやし,レタス,トマト 豆腐,チンゲンサイ
おやつ		ふかし芋	じゃがいも		ふかし芋	じゃがいも
15日 (火) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー かつおだし,みそ		豆腐ハンバーグ にんじんシリシリー みそ汁	豆腐,豚ひき肉,卵,たまねぎ,ひじき,長ネギ にんじん,たまねぎ,卵 へちま,みそ
おやつ		コーン入りおじや	全かゆ,コーン,にんじん,ブロッコリー		どうもろこし煮	どうもろこし
16日 (水) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	煮こみそば 白身魚と野菜煮	沖繩そば,かつおだし 白身魚,にんじん,さつまいも,豆腐		沖繩そば ゴーヤーの白和え	沖繩そば,豚肉,かまぼこ ゴーヤー,にんじん,さつまいも,豆腐
おやつ		野菜粥	五分かゆ,さつまいも,にんじん		蒸しパン	HM粉
17日 (木) 昼	たまねぎ こまつな キャベツ	鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,こまつな,にんじん,豆腐,キャベツ,たまねぎ かつおだし,みそ		ラフテー シマナーチャンブルー煮 みそ汁	三枚肉,こまつな からし,にんじん,豆腐,ツナ缶 キャベツ,たまねぎ,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,キャベツ,たまねぎ,豆腐		蒸しパン	HM粉
18日 (金) 昼	ささ身 たまねぎ にんじん	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,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,ブロッコリー		鶏コラタン 肉と野菜煮 スープ	ささ身,マカロニ,ささ身,たまねぎ,にんじん,牛乳,チーズ レバー,きゅうり,トマト,レタス,コーン じゃがいも,ブロッコリー
おやつ		野菜粥	たまねぎ,じゃがいも,トマト		おにぎり	ごはん,ひじき,にんじん,こねぎ,油揚げ
19日 (土) 昼	白身魚 ほうれんそう ブロッコリー	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ほうれんそう,かぼちゃ,ブロッコリー かつおだし		もずく丼風 清し汁	ごはん,もずく,黄ピーマン,赤ピーマン,豚ひき肉 かつおだし
おやつ		野菜入りおじや風	全かゆ,ブロッコリー,かぼちゃ		野菜入りおじや風	全かゆ,ブロッコリー,かぼちゃ
21日 (月) 昼	かぼちゃ トマト レタス	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,かぼちゃ かつおだし		タコライス スープ	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,チーズ,レタス,トマト かぼちゃ,にんじん
おやつ		ふかし芋	さつまいも		ふかし芋	さつまいも
22日 (火) 昼	ブロッコリー トマト こまつな	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,トマト,ブロッコリー,こまつな,かぼちゃ かつおだし		煮こみ中華そば 鶏肉,ブロッコリー 清し汁	中華めん,トマト,きゅうり,ハム 鶏肉,ブロッコリー かつおだし
おやつ		野菜入りおじや風	全かゆ,トマト,ブロッコリー,かぼちゃ		おにぎり	ごはん,こまつな
23日 (水) 昼	にんじん チンゲンサイ だいこん	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,だいこん かつおだし,みそ		ちくわの磯辺焼き 豚肉とチンゲンサイの中華炒め みそ汁	ちくわ,あおのり 豚肉,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのき,しいたけ だいこん,もやし,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん		蒸しパン	HM粉
24日 (木) 昼	白身魚 じゃがいも きゅうり	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,きゅうり,にんじん,コーン,じゃがいも かつおだし		魚のパン粉焼き マカロニと野菜煮 スープ	白身魚,パン粉,粉チーズ マカロニ,きゅうり,卵,にんじん じゃがいも,しめじ
おやつ		野菜入りおじや風	全かゆ,じゃがいも,にんじん		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
25日 (金) 昼	かぼちゃ ブロッコリー レタス	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,トマト,きゅうり,レタス,かぼちゃ,ブロッコリー かつおだし		肉と野菜煮 スープ	豚肉,ブロッコリー,トマト,きゅうり,レタス かぼちゃ,にんじん,さやいんげん
おやつ		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,トマト		蒸しパン	HM粉
26日 (土) 昼	にんじん ほうれんそう たまねぎ	鶏と野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ かつおだし		肉うどん	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
おやつ		野菜入りおじや風	全かゆ,たまねぎ,ほうれんそう,かぼちゃ		野菜入りおじや風	全かゆ,たまねぎ,ほうれんそう,かぼちゃ
28日 (月) 昼	さつまいも トマト きゅうり	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,にんじん,トマト,ブロッコリー,かぼちゃ かつおだし,みそ		まぜごはん クープイリチー もずくと野菜煮 みそ汁	ごはん,ひじき,にんじん,えのき,チンゲンサイ 昆布,豚肉 もずく,きゅうり,トマト もやし,長ネギ,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,かぼちゃ		コーン蒸しパン	コーン,HM粉
29日 (火) 昼	豆腐 こまつな さつまいも	鶏と野菜煮 みそ汁	ささ身,ブロッコリー,にんじん,こまつな 豆腐,みそ		鶏肉と野菜煮 ひじき炒め煮 みそ汁	鶏肉,ブロッコリー ひじき,レバー,大豆,にんじん,にら 豆腐,こまつな,みそ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		ふかし芋	さつまいも
30日 (水) 昼			旧盆(弁当持参)			
31日 (木) 昼	豆腐 こまつな キャベツ	白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,こまつな,コーン,かぼちゃ,ほうれんそう 豆腐,みそ		白身魚と野菜煮 みそ汁	白身魚,こまつな,赤ピーマン,きゅうり,ほうれんそう 豆腐,なす,みそ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,コーン,ほうれんそう		蒸しパン	HM粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

☆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