



8月



幼児食こんだて



平成32年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士

| 日曜  | 献立名  | おやつ       |                       | おもな材料(昼食)                                |                             |  | 日曜  | 献立名  | おやつ       |                       | おもな材料(昼食)                                      |                    |  |
|-----|--|-----------|-----------------------|--|-----------------------------|--|-----|--|-----------|-----------------------|--|--------------------|--|
|     |  | 午前(1・2歳児) | 午後(1~5歳児)             | あか                                       | きいろ                         | みどり  |     |  | 午前(1・2歳児) | 午後(1~5歳児)             | あか   | きいろ                | みどり  |
| 1土  | もずくどんぶり<br>ポイルオクラ<br>鶏肉汁<br>バナナ                                    | ビスケット     | ロールパン<br>ミルク          | もずく(塩抜き)<br>豚ひき肉<br>鶏もも肉                 | 精白米                         | ピーマン・オクラ<br>赤ピーマン<br>Hコーン<br>干しいたけ<br>人参・冬瓜<br>バナナ                     | 18火 | あわごはん<br>レバーフライ<br>こんにやくのソテー<br>ポイル野菜<br>もずくスープ スイカ          | クラッカー     | 芋蒸しパン<br>ミルク          | 豚レバー<br>卵<br>鶏ささみ<br>もずく                       | 精白米<br>あわ<br>さつま芋  | 糸こんにやく<br>人参・大根<br>Hコーン缶<br>小松菜<br>ブロッコリー<br>えのきだけ<br>スイカ                  |
| 3月  | ごはん(強化米)<br>鶏のから揚げ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>温サラダ<br>なめこ汁 スイカ                | クラッカー     | くずもち<br>ミルク           | 鶏もも肉<br>豚ひき肉<br>わかめ                      | 精白米                         | かぼちゃ<br>玉ねぎ・小松菜<br>ブロッコリー<br>キャベツ・なめこ<br>Hコーン缶<br>スイカ                  | 19水 | ごはん(強化米)<br>厚揚げの中華煮<br>きゅうりの甘酢あえ<br>中華スープ<br>りんご             | ビスケット     | ロッククッキー<br>ミルク        | 豚肉<br>厚揚げ<br>しらす干し<br>わかめ                      | 精白米<br>春雨          | 玉ねぎ・人参<br>長ねぎ・ピーマン<br>干しいたけ<br>きゅうり<br>チンゲン菜<br>Hコーン缶<br>りんご               |
| 4火  | ごはん(強化米)<br>豆腐ハンバーグ<br>ひじきの五目煮<br>カリカリきゅうり<br>とうがん汁 りんご            | せんべい      | ブラウニー<br>ミルク          | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>豆腐<br>干ひじき<br>竹小町<br>わかめ | 精白米                         | 玉ねぎ<br>人参・ニラ<br>糸こんにやく<br>きゅうり<br>とうがん<br>りんご                          | 20木 | 麦ごはん(強化米)<br>豚の角煮風 なめこ汁<br>きんぴらごぼう<br>マッシュポテト<br>固形ヨーグルト     | バナナ       | 黒糖アガラサー<br>ミルク        | 豚三枚肉<br>鶏もも肉<br>わかめ<br>絹ごし豆腐                   | 精白米<br>じゃが芋        | ほうれん草<br>ごぼう・人参<br>糸こんにやく<br>ニラ・しめじ<br>なめこ水煮<br>パイン                        |
| 5水  | キーマカレー(夏野菜)<br>きゅうりの甘酢あえ<br>コーンスープ<br>チーズ<br>固形ヨーグルト               | ビスケット     | 人参クラッカー<br>ミルク        | 鶏ひき肉<br>しらす干し<br>わかめ                     | 精白米<br>じゃが芋                 | きゅうり・玉ねぎ<br>なす・オクラ<br>人参・ほうれん草<br>マッシュルーム<br>ムネホールトマト<br>Hコーン缶<br>コーン缶 | 21金 | 焼きそば<br>魚の磯天ぷら<br>スライストマト<br>すまし汁<br>バナナ                     | せんべい      | 昆布おにぎり<br>ミルク         | 豚薄切り肉<br>●竹小町<br>白身魚<br>★ヨーグルト<br>もずく<br>絹ごし豆腐 | ▲焼きそば<br>めん<br>精白米 | 人参・玉ねぎ<br>キャベツ<br>ピーマン<br>Hコーン缶<br>トマト・バナナ<br>みかん缶<br>えのきだけ                |
| 6木  | おべんとう  | バナナ       | スイートポテト<br>ミルク        |  |                             |  | 22土 | ハヤシライス<br>ポイル野菜<br>コーンスープ<br>バナナ                             | ウエハース     | 焼き菓子<br>ミルク           | 鶏もも肉   | 精白米<br>じゃが芋        | 玉ねぎ・人参<br>マッシュルーム<br>缶 トマト・GP・<br>大根<br>ブロッコリー<br>Hコーン缶<br>Cコーン缶<br>白菜・バナナ |
| 7金  | <お誕生会><br>胚芽パン トマトサラダ<br>ハンバーグ<br>ナポリタン 生パイン<br>パンプキンスープ           | せんべい      | デコレーション<br>ケーキ<br>ミルク | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>ハム                       | 胚芽パン<br>スパゲティ               | 人参<br>玉ねぎ<br>レタス<br>トマト<br>きゅうり<br>かぼちゃ<br>パイン                         | 24月 | ごはん(強化米)<br>なすのみそグラタン<br>ほうれん草のツナあえ<br>ゴマかぼちゃ ネーブル<br>わかめスープ | ビスケット     | レモンラスク<br>ミルク         | 豚ひき肉<br>ツナ缶<br>わかめ                             | 精白米<br>ごま          | 玉ねぎ<br>しめじ・なす<br>ほうれん草<br>みつば<br>かぼちゃ<br>ネーブル                              |
| 8土  | もずくどんぶり<br>ポイルオクラ<br>鶏肉汁<br>バナナ                                    | ビスケット     | スティックパン<br>ミルク        | もずく<br>豚ひき肉<br>鶏もも肉                      | 精白米                         | ピーマン<br>Hコーン缶<br>オクラ<br>冬瓜・人参<br>干しいたけ<br>バナナ                          | 25火 | 麦ごはん(強化米)<br>さばのみそ煮<br>昆布イリチー<br>スティックきゅうり<br>ゆし豆腐 スイカ       | りんご       | メロンパン<br>ミルク          | さば(生)<br>豚三枚肉<br>刻み昆布<br>絹ごし豆腐                 | 精白米                | 長ねぎ<br>かんぴょう<br>人参<br>糸こんにやく<br>きゅうり<br>スイカ                                |
| 11火 | 豚肉ビビンバ<br>きゅうりの甘酢あえ<br>春雨スープ(魚)<br>ネーブル                            | せんべい      | 芋スティック<br>ミルク         | 豚薄切り肉<br>しらす干し<br>わかめ<br>白身魚             | 精白米<br>春雨                   | Hコーン缶<br>小松菜<br>もやし・人参<br>きゅうり<br>たけのこ(水煮)<br>白菜<br>ネーブル               | 26水 | ロールパン<br>ローストチキン<br>マカロニサラダ<br>豆乳シチュー<br>バナナ                 | せんべい      | いなり寿司<br>ミルク          | 鶏もも肉<br>豚肉                                     | ◎ロールパン<br>▲マカロニ    | 玉ねぎ・人参<br>パイン缶・りんご<br>レーズン・きゅうり<br>かりかぼちゃ・玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>バナナ             |
| 12水 | 麦ごはん(強化米)<br>肉みそ豆腐<br>ほうれん草炒め<br>スライストマト<br>すまし汁 スイカ               | 胚芽クラッカー   | ゴマきなこ<br>トースト<br>ミルク  | 厚揚げ<br>豚ひき肉<br>●竹小町(卵不使用)                | 精白米                         | 玉ねぎ<br>ほうれん草<br>Hコーン缶<br>トマト<br>たけのこ(水煮)<br>しめじ・スイカ                    | 27木 | ごはん(強化米)<br>揚げ魚のケチャップあん<br>人参シリシリー(卵抜き)<br>オクラ納豆<br>みそ汁 ネーブル | バナナ       | ミニマドレーヌ<br>ミルク        | 白身魚<br>ツナ缶<br>ひきわり<br>納豆<br>もずく<br>絹ごし豆腐       | 精白米                | 人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>オクラ<br>えのきだけ<br>ネーブル                                |
| 13木 | 沖縄そば<br>かぼちゃの素揚げ<br>キャベツのツナあえ<br>バナナ                               | ビスケット     | みそおにぎり<br>ミルク         | 豚肉<br>●丸かまぼこ<br>ツナ缶<br>刻み昆布              | ▲沖縄そば(茹)<br>精白米             | 白菜<br>かぼちゃ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>バナナ                                      | 28金 | ごはん(強化米)<br>豚肉のみそ焼き<br>春雨の中華炒め<br>スティックきゅうり<br>とうがん汁 りんご     | 胚芽クラッカー   | ミニキャロット<br>サンド<br>ミルク | 豚もも肉<br>ツナ缶<br>わかめ<br>ツナ缶                      | 精白米<br>春雨          | 赤ピーマン<br>玉ねぎ・人参<br>たけのこ(水煮)<br>キャベツ・しめじ<br>小松菜・きゅうり<br>とうがん<br>りんご         |
| 14金 | ごはん(強化米)<br>魚フライ みそ汁<br>タルタルソース(卵ぬき)<br>人参シリシリー(卵ぬき)<br>もずくの酢物 りんご | 胚芽クラッカー   | 芋クッキー<br>ミルク          | 白身魚<br>鶏ひき肉<br>もずく(塩抜き)<br>豆腐            | 精白米<br>◎コーンフ<br>レーク<br>さつま芋 | 玉ねぎ・人参<br>Cコーン缶<br>パセリ・もやし<br>ブロッコリー<br>きゅうり・りんご<br>えのきだけ              | 29土 | ハヤシライス<br>ポイル野菜<br>コーンスープ<br>バナナ                             | ウエハース     | スティックパン<br>ミルク        | 鶏もも肉   | 精白米<br>じゃが芋        | 玉ねぎ・GP<br>人参・トマト・白<br>菜 マッシュ<br>ルーム缶 プ<br>ロコリー<br>Hコーン缶<br>Cコーン缶・バナ<br>ナ   |
| 15土 | へちまどんぶり<br>スライストマト<br>豚汁<br>バナナ                                    | せんべい      | ロールパン<br>ミルク          | 鶏ひき肉<br>豚肉<br>豆腐                         | 精白米                         | 人参・玉ねぎ<br>しめじ・へちま<br>ニラ・トマト<br>大根<br>干しいたけ<br>バナナ                      | 31月 | カレー<br>トマトサラダ<br>もずくスープ<br>チーズ<br>固形ヨーグルト                    | クラッカー     | バナナケーキ<br>ミルク         | 豚肉<br>もずく                                      | 精白米<br>じゃが芋        | 人参・玉ねぎ<br>Hコーン缶<br>ピーマン・トマト<br>きゅうり・レタス<br>えのきだけ<br>ネーブル                   |
| 17月 | ごはん(強化米)<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ゴーヤチャンプルー<br>カリカリきゅうり<br>みそ汁 ネーブル          | せんべい      | サター<br>アングギー<br>ミルク   | 鶏もも肉<br>豆腐<br>油揚げ                        | 精白米<br>じゃが芋                 | にがうり<br>人参・もやし<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>きゅうり・ニラ<br>ネーブル                        |     |  |           |                       |  |                    |  |

- ★ 食材、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
- ★ 「離乳食献立表」は、該当者へのみお配りしています。
- ★ 幼児食移行期(1~1歳半頃)は、咀嚼能力に合わせて調理法や食材を替える場合があります。