

令和5年8月の予定献立表

グッピー保育園

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, 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 ビスケット オレンジゼリー	レバー, 豆腐, 牛乳, ゼラチン	米, あわ, 片栗粉, じゃがいも, ごま	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, パイン
2	水	パン, 白身魚フライタルソース ハンダマのサラダ, スープ, フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚, 卵, 鶏ささみ, 牛乳, 油揚げ	パン, 小麦粉, パン粉, 米	ハンダマ, きゅうり, トマト, ほうれんそう, しめじ, もも, ひじき, にんじん, こねぎ
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, はちみつ	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	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	ミルク さつま芋とあんこの ケーキ	白身魚, 卵, 粉チーズ, ヨーグルト, 牛乳, あずきあん	米, あわ, 小麦粉, じゃがいも, HM粉, さつまいも, ごま	にんじん, コーン, グリンピース, キャベツ, しめじ, パイン
5	土	冷やし中華, フルーツ	ミルク 調理パン	卵, ハム	中華めん, パン	きゅうり, トマト, パナナ, のり
7	月	島豆腐カレー, フルーツヨーグルト, オクラのスープ	ミルク バナナケーキ	鶏ひき肉, 島豆腐, ヨーグルト, 牛乳, 卵	米, じゃがいも, 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, オクラ, しめじ, パナナ
8	火	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 きなこココアのラスク	鮭, 粉チーズ, 卵, 牛乳, きな粉	米, あわ, パン粉, マカロニ, じゃがいも, 食パン	きゅうり, にんじん, コーン, しめじ, オレンジ
9	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	ミルク おにぎり	豚肉, 豆腐, 牛乳, 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
10	木	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 やせうま 白玉きな粉団子	豚肉, 牛乳, 豆腐, きな粉	米, あわ, じゃがいも, 白玉粉, うどん	ゴーヤー, こまつな, にんじん, コーン, わかめ, りんご
12	土	弁当	ミルク 調理パン		パン	
14	月	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	ミルク おにぎり	鶏ささみ, 牛乳, 粉チーズ, レバー, ヨーグルト, 鮭	パン, マカロニ, 小麦粉, じゃがいも, 米, ごま	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, のり
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	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 オートミールパンケーキ	鶏もも, おから, 豚ひき肉, 牛乳, 卵	米, あわ, オートミール	ブロッコリー, あおさ, にんじん, もやし, だいこん, キャベツ, スイカ, パナナ
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) ナイムン(果物)	ミルク クジムチ	三枚肉, 豆腐, ツナ, 牛乳, きな粉	米, あわ, いもくず粉, 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	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, 焼き豚, 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, 小松菜, えのき, オレンジ
19	土	魚カレー, コンソメスープ, フルーツ	ミルク 調理パン	白身魚, 鶏ひき肉, 牛乳	米, じゃがいも, パン	たまねぎ, にんじん, オクラ, りんご, パナナ
21	月	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	ミルク 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, パイン, いちごジャム
22	火	沖縄そば, ゴーヤーの白和え, フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉, 沖縄かまぼこ, 豆腐, 牛乳	沖縄そば, さつまいも, 米	こねぎ, ゴーヤー, にんじん, スイカ, ひじき, いら
23	水	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	わかめ, ブロッコリー, トマト, きゅうり, レタス, かぼちゃ, いんげん, パイン
24	木	あわごはん, 鶏のヨーグルト焼き ひじきの炒め煮, みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	鶏むね肉, ヨーグルト, 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, いら, こまつな, りんご
25	金	タコライス, ヨーグルトのサラダ かぼちゃのスープ	ミルク, フルーツ 煮干しカリカリ	合いびき肉, とけるチーズ, ヨーグルト, 牛乳, 煮干し	米, さつまいも	たまねぎ, レタス, トマト, きゅうり, コーン, かぼちゃ, にんじん, パナナ
26	土	ゴーヤー丼, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉, 卵, 豆腐, 牛乳	米, パン	ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, こまつな, りんご
28	月	もずく丼, みそ汁, フルーツ	ミルク きな粉トースト	卵, 豚ひき肉, 牛乳, きな粉	米, 片栗粉, パン	もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, ほうれんそう, たまねぎ, オレンジ
29	火	あわごはん, ゴーヤーチャンプルー 山海和え, イカ汁, フルーツ	ミルク チンピン	豚肉, 豆腐, 卵, いか, 牛乳	米, あわ, 片栗粉, 小麦粉	ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, はくさい, オクラ, 長ネギ, 乾しいたけ, りんご
30	水	お弁当会	ミルク 蒸しパン	牛乳	HM粉	コーン
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 お好み焼き	さば, 焼き豚, 豆腐, 牛乳, 豚肉, 卵, 糸かつお	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, キャベツ, にんじん, あおのり

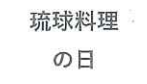
作成:管理栄養士 幸正 直子

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います。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。



令和5年8月 離乳食献立表

グッピー保育園

後期(9-11か月)		
	献立	主な食材
1日 (火) 昼	野菜の白和え きゅうりのおかか煮 スープ	豆腐, にんじん, レタス 糸かつお, きゅうり もずく, たまねぎ
おやつ	レバー入りおやき	レバー, じゃがいも, にんじん
2日 (水) 昼	白身魚ののり焼き きゅうりのトマト煮 スープ	白身魚, 小麦粉, あおのり きゅうり, トマト ほうれんそう, ぶなしめじ
おやつ	鶏肉入りおじや	全かゆ, 鶏ささ身, ほしひじき, にんじん
3日 (木) 昼	鶏のトマト煮 オムレツ野菜あん スープ	鶏ささ身, トマト, 赤ピーマン 卵, ブロッコリー, えのき, にんじん, 黄ピーマン もやし, 長ネギ
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク
4日 (金) 昼	魚のピカタ ポテトサラダ スープ	白身魚, 小麦粉, 卵 じゃがいも, にんじん, コーン, グリンピース キャベツ, ぶなしめじ
おやつ	スイートポテト風 トマトそうめん	さつまいも, バター そうめん乾, 卵, きゅうり, トマト
5日 (土) 昼		
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン
7日 (月) 昼	豆腐のそぼろあん フルーツヨーグルト スープ	豆腐, 鶏ひき肉, たまねぎ, にんじん ヨーグルト, もも缶白 オクラ, ぶなしめじ
おやつ	バナナボール	バナナ, コーンフレーク, きな粉
8日 (火) 昼	鮭じゃが煮 コーン入り炒り卵 スープ	鮭, じゃがいも, ぶなしめじ 卵, コーン
おやつ	きな粉のパン粥	食パン耳なし, きな粉, ミルク
9日 (水) 昼	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 豆腐, なす, ピーマン コーン
おやつ	野菜のおじや	全かゆ, 糸かつお, にんじん, レタス
10日 (木) 昼	ゴーヤーと肉のおかか煮 マッシュポテト スープ	豚肉, コーヤー, 糸かつお じゃがいも, コーン こまつな, にんじん
おやつ	豆腐のおやき	豆腐, 片栗粉
12日 (土) 昼	弁当	
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン
14日 (月) 昼	鶏のミルク煮 トマトのヨーグルト和え スープ	鶏ささ身, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, 牛乳 ヨーグルト, トマト, きゅうり ブロッコリー, レタス
おやつ	鮭粥	全かゆ, 鮭, にんじん, こま
15日 (火) 昼	豆腐ハンバーグ 炒り卵 スープ	豆腐, 豚ひき肉, たまねぎ, ほしひじき, 片栗粉 卵, 牛乳
おやつ	コーンフレーク	にんじん, たまねぎ コーンフレーク
16日 (水) 昼	鶏と野菜煮 アーサー入り卵とじ スープ	鶏もも, ブロッコリー 卵, あおさ, にんじん だいこん, キャベツ
おやつ	バナナボール	バナナ, コーンフレーク, きな粉
17日 (木) 昼	ツナバーグ 野菜の白和え スープ	ツナ水煮缶, 片栗粉 豆腐, こまつな, にんじん キャベツ, たまねぎ
おやつ	ミルクもち	片栗粉, きな粉
18日 (金) 昼	魚のトマト煮 野菜のおかか煮 スープ	白身魚, トマト きゅうり, レタス, 糸かつお モロヘイヤ, 豆腐
おやつ	いももち	じゃがいも, 片栗粉
19日 (土) 昼	肉団子と野菜煮 野菜のコロコロ煮	鶏ひき肉, たまねぎ, なす, にんじん きゅうり, レタス, りんご
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン
21日 (月) 昼	豚肉のみそ煮 野菜のヨーグルト和え スープ	豚肉, もやし, しいたけ, みそ ヨーグルト, たまねぎ, にんじん だいこん, チンゲンサイ
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク
22日 (火) 昼	肉うどん 野菜の白和え かかし芋	ゆでうどん, 豚肉, こねぎ 豆腐, コーヤー, にんじん さつまいも
おやつ	ポロポロジュシー風	全かゆ, 豚ひき肉, にんじん, ほしひじき, いら
23日 (水) 昼	肉のトマト煮 マッシュかぼちゃ スープ	牛肉, トマト, ブロッコリー かぼちゃ, さやいんげん きゅうり, レタス
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク
24日 (木) 昼	鶏の野菜煮 野菜の白和え スープ	鶏むね, ブロッコリー 豆腐, こまつな にんじん, いら
おやつ	スイートポテト風	さつまいも, バター
25日 (金) 昼	タコライス風 野菜のヨーグルト和え スープ	全かゆ, 牛ひき肉, たまねぎ, ケチャップ, レタス, トマト ヨーグルト, きゅうり, さつまいも, コーン かぼちゃ, にんじん
おやつ	バナナボール	バナナ, コーンフレーク, きな粉
26日 (土) 昼	ゴーヤー丼風 スープ	全かゆ, 豚肉, 卵, コーヤー, たまねぎ, にんじん 豆腐, こまつな
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン
28日 (月) 昼	もずく丼風 スープ	全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン ほうれんそう, たまねぎ
おやつ	きな粉ロール チャンプルー風	食パン耳なし, きな粉, バター, ミルク 豚肉, コーヤー, たまねぎ, にんじん, 卵
29日 (火) 昼	野菜の白和え スープ	豆腐, はくさい, オクラ にんじん, 長ネギ
おやつ	やわらかチンピン	小麦粉, さとう, 卵
30日 (水) 昼	お弁当会	
おやつ		
31日 (木) 昼	しっとり蒸しパン 豆腐の野菜あん スープ	HM粉, コーン 豆腐, こまつな, 赤ピーマン きゅうり, なす
おやつ	お好み焼風	卵, キャベツ, にんじん, 小麦粉