

# 令和元年度

# 8月予定献立表

沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

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		
1	木	あわご飯 魚のフォイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ じゃが芋 塩 さつま芋 マヨネーズ	白身魚 ベーコン 卵 チーズ ミルク	ブロッコリー 人参 きゅうり トマト しめじ茸 パセリ スイカ	フルーツ	
2	金	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー スヌイ フルーツ	ミルク ピザ風トースト	米 あわ 食パン みそ トマトケチャップ 塩 菜種油	豚肉 卵 チーズ ツナ カシィティラ かまぼこ ミルク	人参 にら たけのこ 玉葱 もずく ビーマン こんにゃく パイン	フルーツ	
3	土	ゴーヤー丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 塩 醤油 菜種油 パン	卵 豆腐 ポーク ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 アオサ パナナ	フルーツ	
5	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 ミロ かたくり粉 ごま油 バター	ちくわ 豚肉 卵 豆腐 ミルク	チンゲン にんにく 人参 ネギ 冬瓜 えのき茸 オレンジ	フルーツ	
6	火	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 ドレッシング 米	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚だし骨 ミルク	長命草 人参 ネギ セロリー ひじき 小松菜 にら パイン	フルーツ	
7	水	あわご飯 アーサ入りおからイリチー 南瓜の茶巾 イカ汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 小麦粉 黒糖 塩 醤油 菜種油	イカ おから ポーク 卵 ミルク	南瓜 長ネギ 人参 もやし しいたけ アオサ スイカ	フルーツ	
8	木	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 ホットケーキミックス じゃが芋 かたくり粉 ごま	豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ ミルク	人参 きゅうり レタス りんご ネギ もずく オレンジ	フルーツ	
9	金	あわご飯 グルクンのプチプチ焼き うの花 野菜スープ フルーツ	ミルク 甘菓子	米 あわ 小麦粉 押し麦 白玉粉 ごま 三温糖 菜種油	グルクン 金時豆 おから ミルク	グリーンアスパラ パプリカ 人参 小松菜 長ネギ 玉葱 スイカ	フルーツ	
10	土	おべんとう		ミルク 調理パン			フルーツ	
13	火	あわご飯 切干大根のオムレツ みそ汁 シーザーサラダ フルーツ	ミルク ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ トマトケチャップ みそ マヨネーズ	卵 豆腐 ウインナー チーズ 煮干し粉 ミルク	切干大根 レタス ブロッコリー きゅうり 人参 コーン スイカ	フルーツ	
14	水	夏野菜ごろごろキーマカレー 麦茶 フルーツ	アイスクリーム コーンフレーク フルーツ	米 じゃが芋 カレールウ 菜種油 パン	合挽肉 ミルク	茄子 トマト ビーマン 人参 しめじ茸 玉葱 オレンジ	フルーツ	
15	木	弁当会		ミルク 鮭おにぎり	米 押し麦 アイスクリーム コーンフレーク じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 レバー ヨーグルト	ゴーヤー 南瓜 茄子 人参 わかめ エリンギ レーズン 桃	フルーツ
16	金	ご飯 ハワイアンハンバーグ ハンダマのサラダ キャベツスープ フルーツ	ミルク ダブルサンド	米 パン粉 コッペパン いちごジャム 塩 醤油 バター	合挽肉 ささ身 卵 ミルク	ハンダマ キャベツ ビーマン トマト きゅうり 玉葱 パイン	フルーツ	
17	土	チャーハン 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 パン 醤油 ごま油	卵 ポーク ミルク	からし菜 人参 玉葱 えのき茸 ネギ スイカ	フルーツ	
19	月	茄子とトマトのスパゲティ にならサラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ デミグラスソース 塩 醤油 オリーブ油	鮭 豆腐 ベーコン ミルク	茄子 トマト 玉葱 ビーマン になら菜 レタス 長ネギ オレンジ	フルーツ	
20	火	あわご飯 ミヌダル 麩イリチー みそ汁 フルーツ	ミルク はちの巣ケーキ	米 あわ くるま麩 強力粉 ごま はちみつ みそ バター	豚肉 カッターチーズ ツナ 煮干し粉 ミルク	長命草 南瓜 もやし ネギ 人参 ビーマン スイカ	フルーツ	
21	水	もずく丼 からし菜の白和え 貝汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 かたくり粉 三温糖 お好み焼き粉 長芋 菜種油	あさり 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 ミルク	からし菜 ビーマン パプリカ もずく キャベツ みつば パイン	フルーツ	
22	木	ご飯 ゴーヤーのロールフライ お浸し 野菜みそスープ フルーツ	ミルク 温ソーメンの梅風味	米 小麦粉 パン粉 みそ ソーメン じゃが芋 塩 菜種油	豚肉 チーズ 卵 花かつお 煮干し粉 ミルク	ゴーヤー トマト 人参 玉葱 水菜 小松菜 梅干し スイカ	フルーツ	
23	金	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 巻き麩 さつま芋 ごま みそ 砂糖 菜種油	豆腐 卵 チラガー 豚レバー 煮干し粉 ミルク	ブロッコリー もやし パプリカ ひじき しいたけ こんにゃく オレンジ	フルーツ	
24	土	焼きそば 清し汁 フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば トンカツソース 塩 醤油 菜種油 パン	豚肉 卵 煮干し粉 ミルク	キャベツ ビーマン 人参 玉葱 木くらげ ネギ パナナ	フルーツ	
26	月	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 強力粉 黒糖 みそ 三温糖 醤油 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 ツナ 煮干し粉 ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 ハンダマ なめこ茸 スイカ	フルーツ	
27	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 納豆みそにぎり	ロールパン じゃが芋 米 酢 砂糖 みそ バター	ツナ チーズ 焼き豚 納豆 豚肉 ミルク	小松菜 ごぼう 人参 玉葱 きゅうり コーン トマト パイン	フルーツ	
28	水	ご飯 バーベキュー フレッシュ野菜 コーンスープ フルーツ	ミルク バースデーケーキ	米 皮付きポテト ケーキ 砂糖 醤油 ごま サラダ油	鶏肉 ウインナー 生クリーム ミルク	どうもろこし ビーマン きゅうり トマト 玉葱 りんご スイカ	フルーツ	
29	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コーンフレーク 小麦粉 ごま 醤油 ごま油	カレイ 油揚げ 煮干し粉 ミルク	ごぼう ブロッコリー 人参 へちま パプリカ ネギ オレンジ	フルーツ	
30	金	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ウェハース アイスクリーム	米 あわ 春巻きの皮 醤油 ビスケット 酢 ケチャップ ごま油	白身魚 卵 チーズ ミルク	たけのこ 人参 玉葱 ビーマン セロリー エリンギ 水菜 パイン	フルーツ	
31	土	おべんとう		ミルク 調理パン			フルーツ	

ミーン、ミーン、ミーン 暑い毎日が続いています。食品には体を冷やす物(ゴーヤー ヘチマ 茄子 海草 きのこと 豆類 よもぎ 果物等)

と体を温める物(卵 肉 牛乳 人参 大根 南瓜 等)があります。

バランス良く食べて、この夏を乗り切りましょう。また、レジャー等で食中毒にならないよう、バーベキューも十分に火を通して、

おにぎり、飲み物にも気をつけ、楽しい夏にしましょう。

令和元年度 8月 離乳食 予定献立表

沖縄エンゼル福祉会  
グッピー保育園

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	
1	木	魚とブロッコリーのチーズ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のほぐしとブロッコリーのたき合わせ 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	つぶし芋 軟らか焼き芋	
2	金	たけのこ人参入り豚汁 にらの卵とじ 玉葱ピーマンのケチャップ煮 きざみきゅうり	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 玉葱ピーマンのケチャップ煮 きゅうりのみじん煮	豚肉と玉葱のすり流し汁 ビーマンのどろどろ煮 人参おろし煮 きゅうりのすりおろし煮	パンのチーズ煮 プチチーズトースト	
3	土	豚肉とゴーヤー人参入りおじや 卵と豆腐の清し汁	豚肉とゴーヤー人参入り雑炊 卵黄の清し汁	ゴーヤーと人参入りどろどろ粥 卵黄の清し汁	チーズ入り野菜粥 チーズ入り野菜おじや	
5	月	豆腐の卵つけ焼き チンゲンと豚肉軟らか煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	豆腐のだし煮 チンゲンと豚肉のみじん煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	豆腐のすりつぶし チンゲンのどろどろ煮 人参ペースト 冬瓜のお汁	つぶしポテト バター少なめベイクドポテト	
6	火	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	ぼってり雑炊(人参、豚肉、にら入り) おじや(人参、豚肉、にら入り)	
7	水	人参、もやし、アオサの卵とじ いり粉と長ネギの清し汁 南瓜の茶巾	みじん人参、もやし、アオサの炒め卵黄 南瓜の軟らか煮 いり粉と長ネギの清し汁	もやしどろどろ煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト いり粉と長ネギの清し汁	しっとり黒糖アガラサー プチ アガラサー	
8	木	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・人参の茹添え レタススープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・人参のみじん添え スープ	鶏レバーペースト 人参のすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	絹ごしのオレンジソースかけ ふっくら豆腐スコーンオレンジソース	
9	金	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ 水菜と卵のスープ	ほぐし魚のチーズ煮 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	甘き控えめ とろとろ甘菓子 甘き控えめ 軟らか甘菓子	
10	土	おべんとう				調理パン 調理パン
13	火	ブロッコリーと人参のぷるぷるオムレツ レタスとパプリカのチーズ和え 豆腐の清し汁	ブロッコリーと人参のスクランブルエッグ レタスとパプリカのチーズ和え ネギの清し汁	ブロッコリーペーストのチーズ和え 清し汁 赤、黄パプリカのマッシュ レタスどろどろ煮	きゅうりのくず煮 卵ボーロ 茹野菜の型抜き マンナ	
14	水	しめじ抜き夏野菜キーマシチュー	しめじ抜き夏野菜みじんキーマシチュー	しめじ合挽き抜きすりつぶし卵黄シチュー	どろどろ卵黄トースト プチフレンチトースト	
15	木	おべんとう				しゃげ雑炊 しゃげ雑炊
16	金	ミニハンバーグのバイン煮 キャベツのスープ ハンダマ煮浸し	ひき肉のバイン煮込み ハンダマのみじん煮浸し キャベツのみじんスープ	ひき肉とバインのすりつぶし煮 人参ペースト ハンダマのうらごし キャベツのどろどろスープ	ジャムサンドのきざみ プチジャムサンド(ジャムは少々)	
17	土	きざみりゾット 人参とネギのスープ	みじんりゾット 人参とネギのスープ	どろどろりゾット 人参ペーストスープ	パンのチーズ煮 プチチーズサンド	
19	月	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	トマト入りスパゲティのつぶし煮 ビーマンの白和え 茄子のどろどろ煮 長ネギのスープ	鮭とネギの雑炊 鮭とネギのおじや	
20	火	肉だんごのごま風味 南瓜のみそ汁 麩ときざみ野菜の軟らか煮	ひき肉のどろどろ煮 南瓜のみそ汁 麩とみじん野菜のぼってり煮	豚肉と人参のどろどろ煮 南瓜のマッシュ もやしとピーマンのすりつぶし煮 おろし麩のみそ汁	蒸しカステラのミルクかけ ふっくら蒸しカステラ	
21	水	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) からし菜の白和え 卵入り清し汁	もずく粥(もずく抜き) からし菜の煮浸し 卵黄入り清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 からし菜のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし	みじんキャベツと卵黄スクランブル ふっくらお好み焼き	
22	木	茹ゴーヤーと人参のチーズ煮 野菜みそ汁 豚肉と小松菜のきざみ煮	茹ゴーヤーと人参のチーズ煮 野菜みそ汁 豚肉と小松菜のみじん煮	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	人参とネギのぼってりソーメン 人参とネギのぼってりソーメン	
23	金	軟らか千草焼き 麩とネギの清し汁 ひじきチラガー、こんにゃく抜き軟らか煮	しいたけ抜き炒り豆腐の卵黄とじ 人参ともやしのみじん煮 麩とネギの清し汁	豆腐のブロッコリーのすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 麩の清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋	
24	土	野菜と豚肉の軟らか煮ソーメン ネギと卵の清し汁	野菜と豚肉のぼってり煮ソーメン ネギと卵黄の清し汁	野菜入りべとべとソーメン ネギと卵黄の清し汁	みそ味 野菜粥 みそ味 野菜おじや	
26	月	たたき鶏肉の小判焼き チンゲンのみそ汁 ゴーヤーと人参と豆腐のチャンプルー	みじん鶏肉のくず煮 チンゲンのみそ汁 みじんゴーヤーと人参と豆腐の炒り煮	鶏肉のすりつぶし煮 ゴーヤーと人参のおろし煮 玉葱のどろどろ煮 チンゲンの清し汁	アガラサーのきざみ ふっくらアガラサー	
27	火	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り) みそ味 おじや(人参、小松菜入り)	
28	水	鶏肉きざみ軟らか煮 ビーマンのきざみ煮 人参グラッセ きゅうりとトマト スープ	鶏肉みじん煮 人参のころころグラッセ ピーマンのみじん煮 きゅうりとトマト スープ	鶏肉のすりつぶし煮 人参のペースト ピーマンのどろどろ煮 きゅうりとトマト スープ	スポンジケーキのスイカミルクかけ ふっくらスポンジケーキ	
29	木	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう へちまのみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 へちまのみそ汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ へちまのみそ汁	つぶしコーンフ레이크インミルク バナナ入りコーンフ레이크ミルク	
30	金	煮魚のみじんパセリかけ 人参グラッセ 小松菜と長ネギのきざみ煮 玉葱のスープ	パセリ風味ほぐし煮魚 人参軟らかグラッセ 小松菜と長ネギのみじん煮 玉葱のスープ	煮魚のすり流し 小松菜のどろどろ煮 人参マッシュ 玉葱のスープ	ウェハース ミルク ウェハース ミルク	
31	土	おべんとう				調理パン 調理パン

☆ 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。

ミーン、ミーン、ミーン 暑い毎日です。

水分の補給と衛生面に気をつけて、バランス良い離乳食で楽しい夏にしましょう!