8月 幼 児 食 献 立 表 ******

つぼみっ子保育園 栄養士 照屋恵美

介	和4年	E	※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)								つぼみっ子保育園 栄養士 照屋恵美			
日曜日		果物			おもな食材(食品)			瞿日	果物	日会	おもな食材(食品)			
	催口	緑	昼 食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	l [□]	催口	緑	昼 食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1		バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米				オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米		
		1	鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー				納豆油味噌	みそ 納豆	砂糖 油		
	火		切干大根ナムル	ハム		切干大根 小松菜	17	太		ちくわの磯部揚げ	ちくわ	てんぷら粉	トマト	
	$ \hat{\ } $		キャベツのみそ汁	さつま揚げ		キャベツ ねぎ				イナムドゥチ	豚肉かまぼこ	こんにゃく	大根 椎茸 ねぎ	
		午後 おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳		ケーキMIX 砂糖 油				午後 おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター チョコ ケーキMIX		
-		オレンジ		牛乳	白米				パイン	牛乳ご飯	牛乳	白米		
		オレンン	コロッケ	合挽 卵	じゃが芋 パン粉 小麦粉	玉ねぎ コーン			\\\-\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	サバの香味焼き	サバ	口不	ブロッコリー	
	١	.4	ゴーヤーの甘酢あえ	11.7. Al-	0 (N) (N) (N)	ゴーヤー 人参 パイン缶	か缶 18 全	_		人参いり豆腐	鶏ミンチ 木綿豆腐		人参 玉ねぎ にら	
2	水	午後おやつ	厚揚げのみそ汁	厚揚げ		小松菜 しめじ		金	1	冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 ねぎ	
			ショートブレッド		バター 砂糖 小麦粉				午後	きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	食パン		
			牛乳	牛乳					おやつ	牛乳	牛乳			
3		パイン	ひじきミートスパゲティ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト			バナナ	鮭ご飯	鮭	白米		
		1	フレンチサラダ			レタス 人参 りんご 胡瓜	19 <u>-</u>			チキンナゲット	チキンナゲット		ブロッコリー	
	木		ワカメスープ	ワカメ		えのき茸 ねぎ		土		キャベツの和え物	ちくわ		キャベツ 人参	
		- <i>u</i>	鮭おにぎり	鮭	수 14					アーサ汁	絹豆腐 アーサ	4:	ねぎ	
		午後 おやつ	野菜ジュース	無王	白米	 野菜ジュース			午後 おやつ	53.3	🎜 🔥 お楽し	みおやつ 🎜 🦍	a PBJP	
		りんご	ご飯		白米	ガネノエ ハ			グレープ	ご飯		白米		
		970	サバのゆかり焼き	サバ	I	トマト			ケ後おやつ	キーマカレー	豚ミンチ	じゃが芋	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	
4	金		へちまのンブシー	豚肉 木綿豆腐		へちま 人参 にら	21	月		スパサラダ		スパゲティ マヨネーズ	人参 胡瓜 みかん缶	
7	217		うどん汁	いなり揚げ	うどん	長ネギ	- '	ת		コンソメスープ	ベーコン		キャベツ 人参	
		午後	トマトピザトースト		食パン マヨネーズ	トマト				チーズサブレ	卵 粉チーズ	バター 砂糖 ケーキMIX		
\vdash	\vdash	おやつ	牛乳	牛乳	4 1/		\vdash			牛乳	牛乳	4 14		
		バナナ	ご飯	如占	白米	エムゼ 1 条 ゼロいじ コ			オレンジ		△按 呵	白米	T+* 1 * 12 -> - >	
			ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン トマト				ハンバーグ 南瓜サラダ	合挽 卵 卵 チーズ	マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン	
5	土		70000-000				22	火		大根スープ	卵 ナース	マコホース	大根 人参 ねぎ	
		午後		a a lunder	- 1. o - 11 -				午後	バースディケーキ		ケーキ	八水 八岁 186	
		おやつ	1917	がい お楽し	みおやつ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				おやつ	野菜ジュース			野菜ジュース	
		オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉 牛乳	白米 押し麦 じゃが芋	大根 玉ねぎ 人参 グリンピース			りんご	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
			キャベツサラダ	ツナ缶	マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参			6	大根の和え物	ツナ 缶		大根 胡瓜	
7	月		卵スープ	卵		小松菜	23	水		卵豆腐	卵			
	۱٬٬۱							٠,٠				7.40	111 - 11 - 12	
		午後 おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵	砂糖 小麦粉 BP				午後 おやつ	いなり寿司	いなりあげ	白米	椎茸 人参	
-		00 (=	十孔	牛乳			\vdash		バナナ	お茶 麦ご飯		白米 押し麦		
										揚げ魚のソースあえ	白身魚	日本 1年0支		
				454511	^ **	مغلات بي مغلات بي مغلات	١	_		ゴーヤーチャンプルー	ポーク缶卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参	
8	火	1	* 🦏 * 🐝 お弁当会		云 🏋 🍍	* * * * *	24	木)	ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
									午後	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		黄桃缶 みかん缶	
									おやつ	ビスケット		ビスケット		
		バナナ	ゆかりご飯		白米 ゆかり				オレンジ			白米 玄米		
			魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 ピーマン				赤魚のおろし煮	赤魚	1 > 4 -4-	大根 かいわれ	
9	水	午後おやつ	もずく酢 白菜のみそ汁	もずく 木綿豆腐		胡瓜 白菜 ねぎ	25	金		きんぴらごぼう もずくのみそ汁	ちきあぎ もずく 木綿豆腐	しらたき	ごぼう 人参 ねぎ	
			ちんびん	<u> </u>	小麦粉 黒糖 砂糖	口米 140			———— 午後	パインドーナツ	卵	砂糖 油 小麦粉 BP	パイン缶	
			<u> </u>	牛乳	17.交份 無福 矽福				おやつ	牛乳	牛乳	1946 加 17交初 日	7112Ш	
		ヨーグルト あえ 午後 おやつ	もちきびご飯	1 75	白米 もちきび				ヨーグルト	ポークカレー	豚肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 GP	
			マーボー冬瓜	豚ミンチ		長ネギ 冬瓜 人参			あえ	コンソメスープ			えのき 人参 小松菜	
10	木		ポテトフライ		フライドポテト		26	土						
'			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ	-"	-						
			フルーツゼリー		砂糖 アガー	グレープフルーツ			午後 おやつ	2332	🎎 お楽しみおやつ 🏭 💦		a-83	
-	\vdash	オレンジ	クラッカー 生姜焼き丼	豚肉	クラッカー 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	\vdash		スイカ	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 にら	
		午後おやつ	胡瓜の和え物	ツナ缶	山木	胡瓜 コーン			ハゴル -	南瓜天ぷら	U.U.C. 7 / 田	てんぷら粉	南瓜	
	_		大根のみそ汁	油あげ		大根 ねぎ			A	胡瓜スティック		1.0.3.31/3	胡瓜	
12	土					V VIX 18 C	28	月		鶏汁	鶏肉	こんにゃく	冬瓜 人参 小松菜	
			- di-	<u></u>	みおやつ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				午後	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖		
	Ш			(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	_		Ш		おやつ	牛乳	牛乳			
		スイカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ご飯	55 ·	白米	=			パイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	麦ご飯	* +	白米 押し麦	_ ^	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ				鮭の西京焼き	<u></u> 皇左 吃肉	こんにゃく	ブロッコリー	
14	月		オクラのポン酢あえ ワカメスープ	ツナ缶 ワカメ		オクラ 人参 玉ねぎ	29	火		クーブイリチー ソーメン汁	昆布 豚肉	ソーメン	切干大根 人参 にら ねぎ	
			みかんカップケーキ		ケーキMIX 砂糖 バター	みかん缶				ぜんざい		金時豆 押し麦 黒糖	10℃	
			牛乳	牛乳		- , ,,, то щ				せんべい		せんべい		
	П	りんご 午後 おやつ	もちきびご飯		白米 もちきび		1							
			魚のキャロット焼き 白身魚	マヨネーズ	人参 トマト									
15	火		ひじき炒め ひじき 大豆 豚肉		しらたき	人参 にら		水	605	* 🦠 * 🌞 ウークイ(お弁当) 🖐 * 🐝 *			· 🐗 🌞	
'	^		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	30		776	a 100 a 100	- · ノーソイ (A:	·기 =1/ 🤼 *	774	
			大学芋		さつま芋 砂糖 黒糖									
\vdash	\vdash	_{おやつ} オレンジ	牛乳 麦ごはん	牛乳	白米 押し麦				オレンジ	,		, ° .		
16		**************************************	麦_ほん はんぺんチーズフライ	はんぺん チーブ 励	日米 押し麦 小麦粉 パン粉				/3 レンン 	パン ホワイトシチュー	 鶏肉	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	
	[]		胡瓜のごまあえ	ちくわ	17×107 (1740)	胡瓜 コーン			午後	かみかみあえ		0 6 W. T	人参 胡瓜 キャベツ	
	水		野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ トマト	31	木		魚フライ	白身魚 卵	小麦粉 パン粉	11 7	
		午後	アイスクリーム	アイスクリーム						みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖 油		
		おやつ	ビスケット		ビスケット				おやつ	人参スティック			人参	
			※ 食材の都	合により献立を変す	きすることがあります			50				A A P		

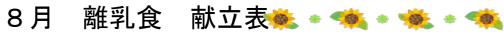


[※] 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 11日(金)山の日でお休みです。









			J期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		セルへ	
١	曜日	中期(もぐもく	(*期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	果物	おやつ (3回食から)	
_		後期(かみカ 初期	み期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む) つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ キャベツスープ	バナナ果汁		
1	火	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 キャベツのみそ汁		おじや	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 キャベツのみそ汁	バナナ	豆腐のすまし汁	
		初期	つぶし粥 じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐の人参のすり流し 小松菜スープ	オレンジ果汁		
2	水	中期	全粥 つぶし肉じゃが 豆腐と人参のつぶし煮 小松菜のみそ汁	オレンジ	じゃが芋おやき	
		後期	軟飯 肉じゃが 豆腐と人参の煮物 小松菜のみそ汁			
3	木	初期 中期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ オニオンスープ 全粥 ささみとトマトのつぶし煮 オニオンスープ	バナナ果汁	鮭おじや	
'	/		軟飯 ささみのトマト煮 サラダ オニオンスープ	バナナ	鶏スープ	
		初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 豆腐のいり煮マッシュ すましスープ	りんご果汁		
1	金	中期	全粥 白身魚のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 うどん汁	りんご	豆腐おやき	
		後期	軟飯 白身魚の煮物 豆腐のいり煮 うどん汁	-		
_		初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	バナナ果汁	お楽しみ	
5	土	中期 後期	全粥 じゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 じゃが芋の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物	バナナ	おやつ	
		初期	秋飯 じゃかその気物 クロウコウー・ファ オーオンベーン 未初 つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ 小松菜スープ	オレンジ果汁		
,	月	中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 小松菜スープ		しゃが芋おやき	
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ 小松菜スープ	オレンジ		
			つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁		
3	火	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしさつま芋サラダ 豆腐のすまし汁	バナナ	バナナパンケーキ	
_		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋サラダ 豆腐のすまし汁			
,	水	初期 中期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し 南瓜ペースト 白菜スープ全粥 魚のつぶしミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	バナナ果汁	南瓜おじや	
'	小	世期 後期	宝納 魚のつふしミルク魚 南瓜の魚物 日来のみそ汗 軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	バナナ	オニオンスープ	
1		初期	対版 黒めミルフ点 円瓜の点物 日来ののととれ つぶし粥 冬瓜のすり流し トマトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	1 -1 5-15-1	
0	木	中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 豆腐のみそ汁	ヨーグルトあえ	トマトおじや 冬瓜スープ	
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 トマトサラダ 豆腐のみそ汁		~瓜へ―ノ	
<u>,</u> [, 7	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	お楽しみ	
2	土	中期 後期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁	オレンジ	おやつ	
		世界	軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁		
4	月	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		鶏おじや	
·	٠,	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	スイカ	じゃが芋ス一プ 	
		初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ	りんご果汁	トマトおじや	
5	火	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ゆし豆腐	りんご	さつま芋スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐			
6	水	初期 中期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツ和え物マッシュ オニオンスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ	オレンジ果汁	おじや	
١			宝術 魚と野菜のうふし魚 キャベラのうふしめん オーオンスープ 軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 オニオンスープ	オレンジ	じゃが芋ス一プ	
			つぶし粥 野菜ペースト 豆腐と野菜のすり流し 大根スープ	オレンジ果汁		
7	木		納豆全粥 ささみとトマトのつぶし煮 豆腐と野菜のつぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ	・ ササミおじや 豆腐のすまし汁	
		後期	納豆軟飯 ささみのトマト煮 豆腐と野菜煮 大根のみそ汁		立例のするし川	
	_	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参と豆腐の煮物マッシュ 冬瓜スープ	りんご果汁	おじや	
8	金	中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁	りんご	豆腐のみそ汁	
		後期 初期	軟飯 白身魚の野菜煮 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁 つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁		
9	±Ι	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え みそ汁		お楽しみ	
Ĭ	_	後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 みそ汁	バナナ	おやつ	
		初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ ミルクスープ	りんご果汁		
1	月	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ ミルクスープ	りんご	りんごパンケーキ	
_		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ミルクスープ	•		
22	رار	初期 中期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 大根スープ	オレンジ果汁	 オレンジパンケーキ	
-	火	世期 後期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 大根スープ 軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ 大根スープ	オレンジ	10000007-4	
\dashv		初期	対版 CCのの野来点 南瓜ップタース板ベーク つぶし粥 野菜ペースト 大根ペースト 小松菜スープ	りんご果汁	L. C. C.	
3	水	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 大根のつぶしあえ つぶしうどん汁		・ おじや 南瓜スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 大根の和え物 うどん汁	りんご	用瓜へ一ノ	
, [初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	ヨーグルトあえ	
4	木	中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	バナナ	せんべい	
4		後期 初期	軟飯 魚の煮つけ 野菜煮 ゆし豆腐 つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁		
5	金	<u>例别</u> 中期	つぶし粥 黒のすり流し 人参ベースト 豆腐のすり流し汁 全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁	,	にゅうめん	
-	71 <u>7</u>	後期	軟飯 魚のおろし煮 人参きんぴら 豆腐のみそ汁	オレンジ	1-1,700,70	
1		初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ	バナナ果汁	十つ泊(1つ)	
3	土	中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のみそ汁	バナナ	お楽しみ おやつ	
_		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 南瓜の煮物 オニオンスープ		00 1 2	
,	_	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜の煮物 野菜スープ	バナナ果汁	, ° 1 1 . ° 2 . L 1	
28	月	中期 後期	全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 野菜スープ 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 野菜スープ	スイカ	バナナパンケーキ	
		世界	軟版 魚の野来魚 南瓜の魚物 野来スープ つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ	りんご果汁		
29	火	中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 ソーメン汁		ササミおじや	
	^`	後期	軟飯 鮭の野菜煮 切干大根の柔らか煮 ソーメン汁	りんご	オニオンスープ	
\Box		初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁		
30	水	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ 豆腐のすまし汁	バナナ	バナナパンケーキ	
			軟飯 魚の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁			
	*	初期	つぶし粥 じゃが芋のミルク煮マッシュ 和え物ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 じゃが芋のつぶしミルク煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁	オレンジ果汁	おじや	
1	★ I					
	木	中期後期		オレンジ	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 じゃが芋のミルク煮 和え物 豆腐のすまし汁 こより献立を変更する事があります。	オレンジ	じゃが芋スープ	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。