

# 8月 幼児食献立表

うえはら保育園  
栄養士 照恵 惠美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(糖や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(糖や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	スイカ	ご飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウイナー	鶏肉 ウイナー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス コーン トマト	17水	オレンジ	麦ごはん はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	はんぺん チーズ 卵 ツナ缶 ベーコン	白米 押し麦 小麦粉 パン粉	ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 セロリ トマト
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖			午後おやつ	アイスクリーム ビスケット	アイスクリーム		ビスケット
2火	バナナ	雑穀米ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 ツナ缶	白米 雑穀米	いんげん 人参 ほうれん草 人参 キャベツ しめじ ねぎ	18木	お弁当会 & お誕生会				
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油							
3水	オレンジ	ふりかけご飯 コロケ ブロッコリーソーテー 小松菜のみそ汁	合挽 卵 ウイナー 厚揚げ	白米 ふりかけ じゃが芋 パン粉 小麦粉	玉ねぎ コーン ブロッコリー 人参 しめじ 小松菜 人参	19金	パイ	もちきびご飯 照り焼きチキン へちまのソテー ワカメのすまし汁	鶏肉 ツナ缶 厚揚げ ワカメ	白米 もちきび	トマト へちま 人参 なら えのき茸
	午後おやつ	ぜんざい せんべい		金時豆 押し麦 黒糖			午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	バナナ
4木	パイ	ひじきミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	ひじき 合挽 ウイナー	スパゲティ せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レタス 人参 りんご 胡瓜 えのき茸	20土	バナナ	チャーハン ワカメの和え物 白菜スープ	ウイナー ワカメ しらす	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 白菜 しめじ ねぎ
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ミニドーナツ レーズン 牛乳	牛乳	ミニドーナツ	レーズン
5金	りんご	ご飯 納豆みそ 豆腐の旨煮 胡瓜スティック ソーメン汁	豚肉 木綿豆腐	白米	長ネギ 白ネギ 椎茸 小松菜 胡瓜 ねぎ	22月	グレープ フルーツ	三色丼 もずく酢 なめこ汁	豚ミンチ 卵 もずく 絹豆腐	白米	ビーマン 人参 胡瓜 なめこ ねぎ
	午後おやつ	ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ごまペースト			午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉	
6土	バナナ	そばろ丼 胡瓜の和え物 白菜のみそ汁	鶏ミンチ ちくわ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 なら 胡瓜 人参 白菜 しめじ ねぎ	23火	オレンジ	玄米ご飯 赤魚のおろし煮 きんぴらごぼう ゆし豆腐	白身魚 ちきあぎ ゆし豆腐	白米 玄米 しらたき	大根 かいわれ ごぼう 人参 ねぎ
	午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒			午後おやつ	レモンケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油	レモン汁
8月	オレンジ	大根チキンカレー キャベツサラダ 卵スープ	鶏肉 ツナ缶 卵	じゃが芋 マヨネーズ	大根 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ かいわれ 人参 ほうれん草	24水	りんご	三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ サキイカ	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ
	午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳 牛乳	バター チョコ ケーキMIX			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米	椎茸 人参
9火	ヨーグルト あえ	ご飯 ナスミートソーテー オクラのおかあえ アーサ汁	豚ミンチ ツナ缶 アーサ 絹豆腐	白米	ナス 玉ねぎ 人参 いんげん オクラ 人参 ねぎ	25木	バナナ	もちきびご飯 揚げ魚のソースあえ ゴーヤーチャンプルー もずくのすまし汁	白身魚 ポーク缶 卵 もずく	白米 もちきび	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 長ネギ
	午後おやつ	たこ焼き風ポテトボール 牛乳	牛乳	じゃが芋			午後おやつ	ヨーグルトあえ クラッカー	ヨーグルト	クラッカー	みかん缶 バイン缶
10水	りんご	《旧盆メニュー》 もずく炊き込みご飯 胡瓜の甘酢あえ ソーキ汁	もずく ツナ缶 ちくわ ソーキ 昆布	白米	人参 なら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 小松菜	26金	オレンジ	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ 大根スープ	合挽 卵 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 南瓜 レーズン 大根 人参
	午後おやつ	ちんぴん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖			午後おやつ	揚げパン 牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖	
12金	パイ	ご飯 サバの香味ごま焼き 人参入り豆腐 冬瓜のみそ汁	サバ 鶏ミンチ 木綿豆腐 油揚げ	白米	ブロッコリー 人参 玉ねぎ なら 冬瓜 ねぎ	27土	バナナ	鮭ご飯 チキンナゲット キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	鮭 チキンナゲット ちくわ 絹豆腐 アーサ	白米	ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ
	午後おやつ	トマトピザトースト 牛乳	ツナ缶 チーズ 牛乳	食パン トマト			午後おやつ	セサミビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	セサミビスケット	バナナ
13土	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 大根 人参 ねぎ	29月	スイカ	麦ご飯 鮭の西京焼き クーフィリチー うどん汁	鮭 昆布 豚肉 油揚げ	白米 押し麦	ブロッコリー 切干大根 人参 なら 長ネギ
	午後おやつ	ビスコ ブルーベリー 牛乳	牛乳	ビスコ ブルーベリー			午後おやつ	さつま芋シュガー焼 牛乳	牛乳	さつま芋 バター 砂糖	
15月	スイカ	ご飯 ユーリンチー もやしの和え物 ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米	長ネギ もやし ほうれん草 玉ねぎ	30火	りんご	ご飯 キーマカレー スパサラダ コンソメスープ	豚ミンチ	白米	玉ねぎ ビーマン 兼ビーマン スパゲティ マヨネーズ 人参 胡瓜 みかん缶 玉ねぎ 人参 パセリ
	午後おやつ	ハインケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ハイン缶		午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 黒糖	
16火	りんご	さつま芋ご飯 魚のキャロット焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 ひじき 大豆 豚肉 ゆし豆腐	さつま芋 白米 マヨネーズ しらたき ねぎ	人参 ブロッコリー 人参 なら ねぎ	31水	バナナ	ゆかりご飯 マーボー冬瓜 ポテトフライ もずくスープ	豚ミンチ	白米 ゆかり	長ネギ 冬瓜
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	ウイナー 卵 牛乳	長芋 小麦粉 玉ねぎ キャベツ			午後おやつ	みかんゼリー せんべい		せんべい	みかん缶

※ 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食で対応いたします。  
 ※ 11日(月)山の日でお休みです。

