



8月 幼児食 献立表



きららうえばる保育園
栄養士 照屋恵美

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(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 火	バナナ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 切干大根ナムル キャベツのみそ汁	鮭 ハム さつま揚げ	白米 雑穀米 マヨネーズ	ブロッコリー 切干大根 小松菜 キャベツ ねぎ	17 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							
2 水	オレンジ	ふりかけご飯 コロッケ ゴーヤーの甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	合挽 卵 厚揚げ	白米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	玉ねぎ コーン ゴーヤー 人参 パイン缶 小松菜 しめじ	18 金	パイナップル	ご飯 サバの香味焼き 人参いり豆腐 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 にはら 冬瓜 ねぎ
	午後おやつ	ショートブレッド 牛乳	牛乳	バター 砂糖 小麦粉				きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン	
3 木	バナナ	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 ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 人参 りんご 胡瓜 えのき茸 ねぎ	19 土	バナナ	チャーハン ワカメの和え物 白菜スープ	ウインナー ワカメ ツナ缶	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	鮭おにぎり 野菜ジュース	鮭	白米	野菜ジュース			ミニドーナツ レーズン 牛乳	牛乳	ミニドーナツ	レーズン
4 金	りんご	ご飯 サバのゆかり焼き へちまのソテー うどん汁	サバ 豚肉 木綿豆腐 いなり揚げ	白米	トマト へちま 人参 にはら 長ネギ	21 月	グレープ フルーツ	ご飯 キーマカレー スパサラダ コンソメスープ	豚ミンチ スバゲティ マヨネーズ ベーコン	白米	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
	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 マヨネーズ	トマト			アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
5 土	バナナ	そばろ丼 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚ミンチ ちくわ ワカメ	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 にはら 胡瓜 人参 大根 ねぎ	22 火	オレンジ	玄米ご飯 赤魚のおろし煮 きんぴらごぼう もずくのみそ汁	赤魚 ちきあぎ もずく 木綿豆腐	白米 玄米	大根 かいわれ ごぼう 人参 ねぎ
	午後おやつ	野菜かりんとう 牛乳	牛乳	かりんとう				チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	
7 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 牛乳 ツナ缶 卵	白米 押し麦 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 小松菜	23 水	ヨーグルト あえ	三枚肉そば 大根の和え物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば	ねぎ 大根 胡瓜
	午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP				いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米	椎茸 人参
8 火	バナナ	ゆかりご飯 魚のオランダ揚げ もずく酢 白菜のみそ汁	白身魚 もずく 木綿豆腐	白米 ゆかり てんぷら粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 白菜 ねぎ	24 木	バナナ	麦ご飯 揚げ魚のソースあえ ゴーヤーチャンプルー ゆし豆腐	白身魚 ポーク缶 卵 ゆし豆腐	白米 押し麦	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖				みかんカップケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	みかん缶
9 水	オレンジ	玄米ご飯 納豆油味噌 ちくわの磯部揚げ イナムドウチ	みそ 納豆 ちくわ 豚肉 かまぼこ	白米 玄米 砂糖 油 てんぷら粉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン トマト 大根 椎茸 ねぎ	25 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 卵 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	ココアスコーン 牛乳	牛乳	バター ココア ケーキMIX				揚げパン 牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖	
10 木	ヨーグルト あえ	もちきびご飯 マーボー冬瓜 ポテトフライ なめこ汁	豚ミンチ 絹豆腐	白米 もちきび	長ネギ 冬瓜 人参 フライドポテト なめこ ねぎ	26 土	バナナ	鮭ご飯 チキンナゲット キャベツの和え物 アーサ汁	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	フルーツゼリー クラッカー		砂糖 アガー クラッカー	グレープフルーツ			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	
12 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 油あげ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	28 月	スイカ	炊き込みご飯 南瓜天ぷら 胡瓜スティック 鶏汁	ひじき ツナ缶 てんぷら粉 こんじやく	白米	人参 にはら 南瓜 胡瓜 冬瓜 人参 小松菜
	午後おやつ	ビスコ ブルー牛乳	牛乳	ビスコ	ブルー牛乳			くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	
14 月	スイカ	ご飯 ユーリンチー オクラのポン酢あえ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米	長ネギ 冬瓜 人参 オクラ 人参 玉ねぎ	29 火	パイナップル	麦ご飯 鮭の西京焼き クーブイリチー ソーメン汁	鮭 昆布 豚肉	白米 押し麦	ブロッコリー 切干大根 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター				ぜんざい せんべい		金時豆 押し麦 黒糖 せんべい	
15 火	りんご	もちきびご飯 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	白米 もちきび マヨネーズ しらたき	人参 トマト 人参 にはら ねぎ	30 水	バナナ	もちきびご飯 チキンのカレーチーズ焼き 小松菜の白和え ワカメのみそ汁	鶏肉 粉チーズ ツナ缶 木綿豆腐 ワカメ	白米 もちきび	トマト 人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ
	午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 黒糖				パインドーナツ 牛乳	卵 牛乳	砂糖 油 小麦粉 BP	パイン缶
16 水	オレンジ	麦ごはん はんぺんチーズフライ 胡瓜のごまあえ 野菜スープ	はんぺん チーズ 卵 ちくわ ベーコン	白米 押し麦 小麦粉 パン粉	胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 セロリ トマト	31 木	オレンジ	パン ホワイトシチュー かみかみあえ 魚フライ	鶏肉 サキイカ 白身魚 卵	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 胡瓜 キャベツ
	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				みそおにぎり 人参スティック	ツナ缶	白米 砂糖 油	人参

※ 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。

