

# 8月 予定献立表(離乳)

## ハーモニー保育園

日付	離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		準備食 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ		
	午前食	午後食	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1 木	お粥・みそ汁(もやし) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・人参・玉ねぎ・キャベツ)	コーン粥・スープ(白菜) しらすと野菜の煮物 (しらす・大根・水菜・トマト)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(もやし・人参) チキンソーテーネギソース (鶏肉・長ねぎ・玉ねぎ・小ネギ) 大根サラダ(大根・水菜・わかめ・トマト)	とうもろこし せんべい 牛乳
2 金	お粥・みそ汁(ナス) 白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ・人参)	お粥・スープ(じゃがいも) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・ブロッコリー・カリフラワー・トマト)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(ナス・麩) アジの生姜焼き・和え物(魚(アジ)・大根) 花野菜の和え物 (ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ・トマト)	甘辛いもちもち (じゃがいも・片栗粉) 牛乳
3 土	お粥・みそ汁(インゲン) 挽肉とかぶの煮物 (鶏挽肉・かぶ・人参)	お粥・スープ(キャベツ) しらすと野菜の煮物 (しらす・ひじき・もやし・きゅうり)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(麩・里芋) 鶏肉とかぶの煮付け(鶏肉・かぶ・人参・長ねぎ・絹さや) ひじきともやしの和え物 (ひじき・もやし・キャベツ・きゅうり)	セサミクッキー (小麦粉・ゴマ) 牛乳
5 19 月	お粥・スープ(冬瓜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・もやし・きゅうり・トマト)	お粥・みそ汁(大根) 白身魚とナスの煮物 (魚(タラ)・ナス・玉ねぎ・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・冬瓜のスープ(冬瓜・長ねぎ) パンパナジー (鶏肉・もやし・きゅうり・レタス・トマト) ナスの煮浸し(ナス・大根)	マカロニきなこ (マカロニ・きなこ) 牛乳
6 20 火	お粥 具だくさんのスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース) すいか	青菜粥(小松菜)・みそ汁(人参・絹さや) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・オクラ・コーン・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	ピラフ風 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリビー) みそ汁(人参・キャベツ)・すいか オクラとコーンの和え物(オクラ・コーン・玉ねぎ・人参)	緑のクラッカー (小松菜・ゴマ・小麦粉・片栗粉) 牛乳
7 21 水	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・椎茸・絹さや) バナナ	わかめ粥・みそ汁(里芋) しらすと野菜の煮物 (しらす・白菜・人参・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	冷し肉うどん(うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・椎茸) 野菜のゆかり和え(人参・ゴーヤ・白菜) バナナ	わかめおにぎり (米・ワカメ) 牛乳
8 木	お粥・みそ汁(かぼちゃ) 青菜と納豆の煮物 (納豆・小松菜・人参・玉ねぎ)	お粥・スープ(白菜) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参・インゲン)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) サワラの照り焼き・お浸し(魚(サワラ)・キャベツ) 青菜の納豆和え(小松菜・人参・納豆)	あんこロールパン (小麦粉・あんこ) 牛乳
22 木	お粥・みそ汁(かぼちゃ) 青菜と納豆の煮物 (納豆・小松菜・人参・玉ねぎ)	お粥・スープ(白菜) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参・インゲン)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) サワラの照り焼き・お浸し(魚(サワラ)・キャベツ) 青菜の納豆和え(小松菜・人参・納豆)	誕生日ケーキ (小麦粉・バナナ・みかん)
9 23 金	お粥 具だくさんのスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・コーン・じゃがいも) グレープフルーツ	お粥・みそ汁(キャベツ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・具だくさんのスープ (玉ねぎ・人参・じゃがいも・コーン・絹さや) チキンサラダ(鶏肉・人参・キャベツ) グレープフルーツ	りんごゼリー せんべい 牛乳
10 24 土	お粥・みそ汁(白菜) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ)	キャロット粥・スープ(インゲン) しらすと青菜の煮物 (しらす・小松菜・キャベツ・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(白菜・しめじ) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) 青菜のゴマ和え(キャベツ・小松菜)	キャロット蒸しパン (小麦粉・人参) 牛乳
26 月	お粥・スープ(チンゲン菜) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・ナス・ニラ)	野菜にゆめん (そうめん・鶏挽肉・ほうれん草・人参・とうもろこ) バナナ	牛乳 せんべい	ごはん・中華スープ(チンゲン菜・春雨・コーン) 麻婆ナス豆腐 (鶏挽肉・玉ねぎ・椎茸・ナス・豆腐・ニラ) とうもろこきのこのお浸し(とうもろこ・人参・しめじ・えのき)	そうめん汁 (うどん・鶏挽肉・人参・ほうれん草) 牛乳
13 27 火	野菜にゆめん (そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ワカメ) オレンジ	きなこ粥・スープ(里芋) しらすと野菜の煮物 (しらす・キャベツ・コーン・玉ねぎ)	牛乳 せんべい	ミートスパゲティ (スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム) コールスローサラダ風・オレンジ (玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン)	きなこ蒸しパン (小麦粉・きなこ) 牛乳
14 28 水	お粥・すまし汁(小松菜) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・きゅうり・キャベツ・人参)	お粥・みそ汁(インゲン) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・切干大根・人参・玉ねぎ・絹さや)	牛乳 せんべい	ごはん・すまし汁(えのき・小松菜) サケの西京焼き・浅漬け (魚(サケ)・きゅうり・キャベツ) 切干大根煮(切干大根・人参・椎茸・インゲン)	セサミクッキー (小麦粉・ゴマ) 牛乳
15 29 木	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) グレープフルーツ	お粥・みそ汁(なめこ・麩) 豆腐とじゃがいもの煮物 (豆腐・じゃがいも・人参・きゅうり)	牛乳 せんべい	焼きうどん風・みそ汁 (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・絹さや・麩・なめこ) ひじきポテサラ風・グレープフルーツ (ひじき・じゃがいも・人参・きゅうり)	ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 牛乳
16 30 金	コーン粥 具だくさんのスープ (鶏挽肉・かぼちゃ・玉ねぎ・トマト) メロン	お粥・みそ汁(ほうれん草) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・ナス・玉ねぎ・人参)	牛乳 せんべい	コーンライス・スープ(玉ねぎ・ズッキーニ) 鶏肉と夏野菜の煮物 (鶏肉・かぼちゃ・ナス・トマト) メロン	バナナケーキ (小麦粉・バナナ) 牛乳
17 31 土	お粥・みそ汁(大根) 挽肉と春雨の煮物 (鶏挽肉・春雨・インゲン・人参・玉ねぎ)	お粥・スープ(白菜) しらすと野菜の煮物 (しらす・もやし・ほうれん草・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(大根) 挽肉と春雨の炒め物 (鶏挽肉・長ねぎ・春雨・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ) 三色ナムル(もやし・ほうれん草・人参)	オレンジゼリー せんべい 牛乳

午前おやつ(せんべい)は、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。





# 8月 予定献立表(幼児)



## ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼 食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
1 木	ごはん・みそ汁 揚げ鶏のネギソース 大根サラダ	鶏肉 ワカメ	米	もやし・人参 長ねぎ・玉ねぎ・小ネギ 大根・水菜・トマト	せんべい・牛乳 とうもろこし・せんべい 牛乳	とうもろこし せんべい
2 金	ごはん・みそ汁 アジの生姜焼き・和え物 花野菜のマヨネーズ和え	油揚げ 魚(アジ)	米	ナス 大根 ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ・トマト	せんべい・牛乳 甘辛いもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
3 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け ひじきともやしの和え物	油揚げ 鶏肉 ひじき	米・里芋	かぶ・人参・長ねぎ・絹さや もやし・キャベツ・きゅうり	せんべい・牛乳 セサミクッキー 牛乳	小麦粉・ゴマ
5 19 月	ごはん・冬瓜のスープ バンバンジー ナスの揚げ煮	鶏肉	米	長ねぎ・冬瓜 もやし・きゅうり・レタス・トマト ナス・大根	せんべい・牛乳 マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
6 20 火	カレーピラフ みそ汁・すいか オクラとコーンの和風サラダ	豚挽肉	米	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 人参・キャベツ・すいか オクラ・コーン・玉ねぎ・人参	せんべい・牛乳 緑のクラッカー 牛乳	小松菜・ゴマ 小麦粉・片栗粉
7 21 水	冷し肉うどん 野菜かき揚げ天 和え物・バナナ	豚肉	うどん	玉ねぎ・椎茸 人参・玉ねぎ・ゴーヤ 白菜・バナナ	せんべい・牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
8 木	ごはん・みそ汁 サワラの照り焼き・お浸し 青菜の納豆和え	魚(サワラ) 納豆	米	かぼちゃ・長ねぎ キャベツ 小松菜・人参	せんべい・牛乳 あんこロールパン 牛乳	小麦粉・あんこ
22 木 誕生会	ごはん・みそ汁 サワラの照り焼き・お浸し 青菜の納豆和え	魚(サワラ) 納豆	米	かぼちゃ・長ねぎ キャベツ 小松菜・人参	せんべい・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ バナナ・みかん
9 23 金	ツナコーンカレー チキンサラダ グレープフルーツ	ツナ 鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・コーン 人参・キャベツ グレープフルーツ	せんべい・牛乳 りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
10 24 土	ごはん・みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 青菜のゴマ和え	豚肉	米 じゃがいも	白菜・しめじ 玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜	せんべい・牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
26 月	ごはん・中華スープ 麻婆ナス豆腐 とうみょうときのこのお浸し	鶏挽肉・豆腐	米・春雨	チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・椎茸・ナス・ニラ とうみょう・人参・しめじ・えのき	せんべい・牛乳 そうめん汁・牛乳 (はなつき・うどん使用)	そうめん・鶏挽肉 人参・ほうれん草
13 27 火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ オレンジ	牛挽肉・豚挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参 オレンジ	せんべい・牛乳 きなこドーナツ 牛乳	小麦粉・きなこ
14 28 水	ごはん・すまし汁 サケの西京焼き・浅漬け 切干大根煮	魚(サケ) 油揚げ	米	えのき・小松菜 きゅうり・キャベツ 切干大根・人参・椎茸・インゲン	せんべい・牛乳 セサミクッキー 牛乳	小麦粉・ゴマ
15 29 木	焼きうどん・みそ汁 ひじきポテサラ グレープフルーツ	豚肉・麩 ひじき	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参・キャベツ・絹さや・なめこ 人参・きゅうり グレープフルーツ	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
16 30 金	コーンライス・スープ 揚げ鶏と野菜のサラダ仕立て メロン	鶏肉	米	コーン・玉ねぎ・ズッキーニ かぼちゃ・ナス・トマト メロン	せんべい・牛乳 バナナケーキ 牛乳	小麦粉・バナナ
17 31 土	ごはん・みそ汁 挽肉と春雨の炒め物 三色ナムル	鶏挽肉	米 春雨	大根 長ねぎ・インゲン・赤ピーマン・キクラゲ もやし・ほうれん草・人参	せんべい・牛乳 オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい

★太枠で囲まれている6日・20日(木)は、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	488kcal(475)	17.4g(15.4)
3～5歳児	573kcal(510)	20.3g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。