

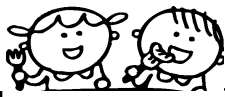
令和3年  
8月

献立表

ここわ保育園

		水	木	金	土						
2	ごはん 鶏のマーマレード焼き なすみそ炒め キャベツのスープ 保育乳 野菜チップス	3	ごはん 魚の甘辛煮 ゴーヤーチャンプルー アーサのおつゆ 保育乳 みそおにぎり	4	もすく丼ぶり ちくわ磯辺揚げ チンゲン菜のすまし汁 保育乳 オートミールクッキー/オレンジ	5	ごはん 鮭のじゃがマヨ焼き オクラ昆布和え 小松菜と油揚げのみそ汁 保育乳 ゆかりおにぎり	6	あわごはん 厚揚げケチャップ煮 ナムル 春雨スープ 保育乳 ぶどうゼリー	7	マーボーどんぶり わかめみそ汁 黄桃 わかめおにぎり
保育乳/鶏肉/豚肉/油揚げ 米/Oさつまいも/Oじゃがいも 人参/しいたけ/長ネギ/なす にら/キャベツ/Oかぼちゃ		保育乳/厚揚げ/豚肉 白身魚/Oツナ缶 米/O米 ゴーヤー/人参/玉ねぎ/アーサ ねぎ/えのきたけ/Oのり		保育乳/豚/ちくわ/オ豆腐/O豆乳 米/O米粉 ピーマン/赤ピーマン/しょうが コーン/青のり/チンゲン菜/人参 Oオートミール/Oオレンジ		保育乳/鮭/ちくわ/油揚げ 米/じゃがいも/O米 玉ねぎ/Oクラ/きゅうり 小松菜/人参/Oゆかりゆりかけ		保育乳/鶏肉/厚揚げ/ツナ缶 米/あわ 玉ねぎ/人参/エリンギ/きゅうり 切干大根/春雨/小松菜 えのきたけ/Oぶどうジュース		豆腐/豚肉/油揚げ 米/O米/O白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/わかめ/ねぎ 黄桃/Oわかめゆりかけ	
9	振替休 (山の日) 	10	麦ごはん 納豆みそ チンジャオロース レタスのスープ 保育乳 鮭おにぎり	11	ごはん 鶏の照り焼き 春雨チャンプルー じゃがいものみそ汁 保育乳 芋くすたぶら/りんご	12	ごはん 魚のトマト煮 ブロッコリーごま炒め 青菜のすまし汁 保育乳 塩昆布おにぎり	13	ごはん ドライカレー きゅうりの昆布和え 豆腐スープ 保育乳 黒糖蒸しパン	14	しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 パイン 青菜おにぎり
保育乳/納豆/ツナ缶 豚肉/O鮭 米/押麦/O米 しょうが/ピーマン/黄ピーマン たけのこ/レタス/冬瓜/Oのり		保育乳/鶏肉/豚肉 米/じゃがいも Oさつまいも/O白玉粉 春雨/キャベツ/玉ねぎ/人参 ピーマン/わかめ/Oりんご		保育乳/白身魚/O花かつお 米/O米/O白ごま ブロッコリー/人参/チンゲン菜 玉ねぎ/トマトピューレ えのきたけ/O塩こんぶ		保育乳/豚肉/ちくわ/豆腐 O大豆粉/O豆乳 米/白ごま/O米粉 玉ねぎ/人参/ピーマン にんにく/きゅうり/キャベツ 塩こんぶ/わかめ		豚肉/油揚げ 米/O米 小松菜/人参/コーン/しょうが キャベツ/えのきたけ/Oレンジ Oゆかりゆりかけ			
16	あわごはん 鶏のみそ焼き クープイリチー キャベツスープ 保育乳 シリアルスナック	17	ごはん 魚のケチャップあん きんぴら 小松菜のみそ汁 保育乳 梅おかおにぎり	18	肉わかめ温めん 彩りサラダ オレンジ 保育乳 スティックかぼちゃ	19	お弁当会 保育乳 ホットケーキ/バナナ	20	ごはん 鮭のきのこあんかけ ごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ 汁 保育乳 ピラフおにぎり	21	そぼろどんぶり キャベツスープ オレンジ ゆかりおにぎり
保育乳/鶏肉/三枚肉/油揚げ 米/あわ/白ごま しょうが/刻みこんぶ こんにゃく/人参/キャベツ Oマッシュマロ/Oココアフレーク		保育乳/白身魚/豚肉 O花かつお 米/白ごま/O米 ごぼう/人参/小松菜 キャベツ/えのきたけ O梅干し/Oゆかりゆりかけ		保育乳/豚肉 米/O黒ごま わかめ/小松菜/ねぎ キャベツ/人参/アスパラガス コーン/オレンジ/Oかぼちゃ		保育乳/O大豆粉/O豆乳 O米粉/Oバナナ 		保育乳/鮭/白ごま じゃがいも/O豚肉 米/じゃがいも/O米 玉ねぎ/人参/えのきたけ しいたけ/キャベツ/小松菜 O玉ねぎ/O人参/Oピーマン		豚肉/油揚げ 米/O米 小松菜/人参/コーン/しょうが キャベツ/えのきたけ/Oレンジ Oゆかりゆりかけ	
23	ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐と大根のみそ汁 保育乳 人参のケーキ	24	ごはん 鮭のタンドリー風 野菜炒め 小松菜と豚肉のスープ 保育乳 わかめおにぎり	25	ごはん 松風焼き 小松菜ツナ和え キャベツとえのきたけのみそ 汁 保育乳 コーン蒸しパン	26	麦ごはん 魚のカレー揚げ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 保育乳 寿司おにぎり	27	ごはん 豚肉しょうが焼き パセリポテト ゆし豆腐 保育乳 スイートポテト/すいか	28	豚どん 豆腐みそ汁 黄桃 おかおにぎり
保育乳/豚肉/豆腐/豚肉 O大豆粉/O豆乳 米/じゃがいも すりごま/O米粉 玉ねぎ/人参/しらたき/ねぎ キャベツ/きゅうり/大根/O人参		保育乳/鮭/豆乳/ヨーグルト/豚肉 米/花かつお/O米/O白ごま 人参/キャベツ/にら/ひじき 小松菜/えのきたけ/Oわかめ		保育乳/鶏肉/ツナ缶 O大豆粉/O豆乳 米/白ごま/O米粉 玉ねぎ/小松菜/人参 キャベツ/ねぎ/えのきたけ Oクリームコーン缶		保育乳/白身魚 米/押麦/すりごま/O米 ブロッコリー/人参/キャベツ 玉ねぎ/O人参/Oのり Oしいたけ/Oかんぴょう		保育乳/豚肉/ゆし豆腐/O豆乳 米/じゃがいも/Oさつまいも 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ 赤黄ピーマン/切干大根/しょうが パセリ粉/アーサ/Oすいか		豚肉/豆腐/油揚げ O花かつお 米/O米/O白ごま 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/わかめ/黄桃	
30	ごはん チキンから揚げ 夏野菜マーボー コーンスープ 保育乳 ココアスコーン	31	ごはん 魚のみそ焼き 豚肉ピーマン炒め なめこみそ汁 保育乳 青菜おにぎり			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつ時の食材</p> </div>					
保育乳/鶏肉/豆腐/豚肉 O大豆粉/O豆乳 米/O米粉 しょうが/トマト/人参/なす しいたけ/にんにく/キャベツ コーン/O純ココア		保育乳/白身魚/豚肉 米/じゃがいも O米/O白ごま ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/なめこ/ねぎ/O小松菜									

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和3年  
8月

# 献立表【離乳食】



ここわ保育園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> ミルク/豆腐/鶏肉	<b>3</b> ミルク/白身魚	<b>4</b> ミルク/豆腐/豚肉	<b>5</b> ミルク/白身魚	<b>6</b> ミルク/豆腐	<b>7</b> ミルク/豆腐
米/さつまいも じゃがいも	米	米	米/じゃがいも	米	米
人参/キャベツ なす/かぼちゃ	人参/玉ねぎ	ピーマン/人参 チンゲン菜	玉ねぎ/きゅうり 小松菜/人参	玉ねぎ/人参 きゅうり/小松菜	人参/小松菜
<b>9</b> 振替休 (山の日) 	<b>10</b> ミルク/白身魚	<b>11</b> ミルク/豆腐/鶏肉	<b>12</b> ミルク/白身魚	<b>13</b> ミルク/豆腐/豚肉	<b>14</b> ミルク/豆腐
	米	米/じゃがいも さつまいも	米	米	米
	黄ピーマン/レタス 冬瓜/人参	キャベツ/玉ねぎ 人参/ピーマン	ブロッコリー/人参 チンゲン菜/玉ねぎ	玉ねぎ/人参 ピーマン/キャベツ	玉ねぎ/人参
<b>16</b> ミルク/豆腐/鶏肉	<b>17</b> ミルク/白身魚	<b>18</b> ミルク/豆腐/豚肉	<b>19</b> ミルク	<b>20</b> ミルク/白身魚	<b>21</b> ミルク/豆腐
米	米	米	米	米/じゃがいも	米
人参/キャベツ	人参/小松菜 キャベツ	小松菜/キャベツ 人参/かぼちゃ	 人参/小松菜	玉ねぎ/人参 キャベツ/小松菜	小松菜/人参 キャベツ
<b>23</b> ミルク/豆腐/鶏肉	<b>24</b> ミルク/豆腐/豚肉	<b>25</b> ミルク/豆腐	<b>26</b> ミルク/豆腐	<b>27</b> ミルク/豆腐	<b>28</b> ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米	米	米	米
玉ねぎ/人参 大根/キャベツ	人参/キャベツ 小松菜	玉ねぎ/小松菜 人参/キャベツ	ブロッコリー/人参 キャベツ/玉ねぎ	玉ねぎ/人参/小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ/人参/小松菜
<b>30</b> ミルク/豆腐/豚肉	<b>31</b> ミルク/白身魚	<p>※お弁当会※ 8月19日(木)</p>			
米	米/じゃがいも				
人参/キャベツ/トマト	ピーマン/人参 小松菜				

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。