

令和4年

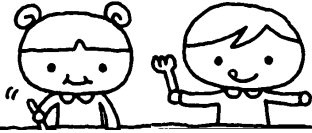
8月 献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん しょうが焼き パセリポテト キャベツみそ汁 保育乳 あずき蒸しパン 保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/○米粉 玉ねぎ/人参/小松菜/切干大根 赤黄ピーマン/パセリ/キャベツ ねぎ/えのきたけ/○あずき缶	2 ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 野菜みそ汁 保育乳 青菜おにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 米/白ごま/じゃがいも もずく/キャベツ/ちやし 人参/ねぎ/ごぼう/こんにゃく ○青菜ふりかけ	3 ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐スープ 保育乳 ごまクッキー/黄桃 保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/すりごま ○米粉/○黒ごま 人参/玉ねぎ/しらたき キャベツ/きゅうり/えのきたけ ねぎ/わかめ/○パイナップル	4 ごはん 白身魚のごま焼き きんぴら なめこ汁 保育乳 もろこしおにぎり 保育乳/鮭/豚肉 油揚げ/○ウインナー 米/黒ごま じゃがいも/○米 ごぼう/人参/小松菜 なめこ/コーン	5 ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 磯辺さつまいも 青菜みそ汁 保育乳 シリアルスナック 保育乳/厚揚げ/豚肉/油揚げ 米/さつまいも ○玄米フレーク 玉ねぎ/人参/しめじ/わかめ キャベツ/春のり/小松菜 ○コーンフレーク/○マッシュマロ	6 マーボー丼 キャベツスープ オレンジ わかめおにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく/わかめ 干しいたけ/キャベツ パイナップル/○オレンジ
8 ごはん チキンカレー きゅうりの昆布和え しめじのみそ汁 保育乳 さつまいもケーキ 保育乳/鶏肉/ちくわ 豆腐/○豆乳/○大豆粉 米/じゃがいも ○さつまいも/○米粉 玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり/塩こんぶ キャベツ/しめじ/ねぎ	9 ごはん 松風焼き ごま和え キャベツスープ 保育乳 鮭おにぎり 保育乳/鶏肉/ちくわ 油揚げ/○鮭おにぎり 米/白ごま/○米 玉ねぎ/キャベツ/人参 小松菜/わかめ/○のり	10 野菜ラーメン ちくわ磯辺焼き オレンジ 保育乳 ◎ウンケージュシー◎ 保育乳/豚肉/ちくわ ○豚肉/○油揚げ ライスパスタ/○米 キャベツ/ちやし/人参 赤ピーマン/にら/青のり/オレンジ ○しいたけ/○ねぎ/○ひじき/○人参	11 山の日 (旧盆 中日) 	12 お弁当会 保育乳 パンケーキ/バナナ 保育乳/○大豆粉/○豆乳 ○米粉 ○バナナ	13 しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 パイナップル 青菜おにぎり 豚肉/油揚げ 米/○米 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/ねぎ/パイナップル
15 ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ じゃがいもスープ 保育乳 豆腐ブラウニー 保育乳/鶏肉/ちくわ 花かつお/○大豆粉/○豆乳 米/すりごま じゃがいも/○米粉 大根/小松菜/ブロッコリー/人参 玉ねぎ/わかめ/ねぎ/○ココア	16 ごはん 魚のポテト焼き 小松菜キノコ炒め だいこんみそ汁 保育乳 人参昆布おにぎり 保育乳/鮭/豚肉/花かつお 米/じゃがいも/○白ごま クリームコーン缶/玉ねぎ/大根 パセリ/小松菜/人参/しめじ/ねぎ えのきたけ/わかめ/○人参/○塩昆布	17 ごはん 肉とうふ煮 きゅうりとみかんの酢の物 青菜スープ 保育乳 オートミールケーキ/りんご 保育乳/豆腐/豚肉/油揚げ ちくわ/○大豆粉/○豆乳 米/○米粉/○黒ごま 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しらたき/きゅうり/わかめ みかん/小松菜/○りんご	18 ごはん 魚のケチャップあん じゃがいもきんぴら わかめみそ汁 保育乳 梅おほかおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/○花かつお 米/じゃがいも/白ごま/○米 人参/ごぼう/大根 わかめ/小松菜/○梅干し	19 ごはん ハンバーグ 小松菜ツナ和え コーンスープ 保育乳 (0・1・2歳児 くずもち(きな粉蒸しパン)) 保育乳/豚肉/ツナ缶 ○豆乳/○きな粉/○大豆粉 米/じゃがいも 玉ねぎ/にんにく/小松菜 人参/ねぎ/コーン	20 しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ しそおにぎり 豚肉 米/○米 玉ねぎ/人参/小松菜 しめじ/わかめ/ねぎ/えのきたけ オレンジ/○ゆかりふりかけ
22 ごはん チキンラトットイユ キャベツのごま酢和え 豆腐みそ汁 保育乳 バナナケーキ 保育乳/鶏肉/ウインナー 豆腐/○大豆粉/○豆乳 米/すりごま/○米粉 玉ねぎ/人参/なす/きゅうり/ちやし トマト/かぼちゃ/赤黄ピーマン/にんにく キャベツ/えのきたけ/わかめ/○バナナ	23 ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 ナムル 豚肉スープ 保育乳 おほかおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉/ツナ缶 油揚げ/○花かつお 米/○米 玉ねぎ/小松菜/しょうが 切干大根/きゅうり/人参/キャベツ	24 もずく丼ぶり 野菜みそ汁 オレンジ 保育乳 黒糖蒸しパン 保育乳/豚肉/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳 米/○米粉 ピーマン/赤ピーマン/しょうが コーン/人参/玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/オレンジ	25 ごはん 白身魚のタンドリー風 小松菜ツナ和え ずまし汁 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鮭/ツナ缶/○豚肉 米/白ごま/○米 小松菜/人参/大根/玉ねぎ わかめ/ねぎ/○のり	26 ごはん 豚肉ピーマン炒め かぼちゃサラダ なめこみそ汁 保育乳 スイートポテト 保育乳/豚肉/豆腐/○豆乳 米/○さつまいも/○黒ごま ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/かぼちゃ/きゅうり レーズン/なめこ/ねぎ	27 そぼろどんぶり 豆腐みそ汁 パイナップル 昆布おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米/○白ごま 小松菜/人参/コーン/しょうが わかめ/パイナップル/○塩昆布
29 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め きのこスープ 保育乳 きな粉蒸しパン/オレンジ 保育乳/鶏肉/豚肉 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉 米/○米粉 マーマレード/人参/キャベツ にら/ひじき/えのきたけ/しめじ しいたけ/○オレンジ	30 ごはん 魚のごま焼き きんぴら じゃがいものみそ汁 保育乳 ウインナーおにぎり 保育乳/鮭/豚肉 油揚げ/○ウインナー 米/黒ごま じゃがいも/○米 ごぼう/人参/小松菜 なめこ/コーン	31 ごはん 豚なすみそ炒め はるさめサラダ 鶏肉スープ 保育乳 芋くずてんぷら 保育乳/豚肉/鶏肉 米/○さつまいも ○タピオカ粉 なす/玉ねぎ/人参/ピーマン 春雨/きくらげ/きゅうり 小松菜/えのきたけ		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">昼食</p> <hr/> <p style="text-align: center;">おやつ</p> <p style="text-align: center;">(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p style="text-align: center;">(黄) 熱や力になる食材</p> <p style="text-align: center;">(緑) 体の調子を整える食材</p> <p style="text-align: center;">○おやつ時の食材</p> </div> <div style="position: absolute; right: 0; top: 50%; transform: translateY(-50%); font-size: small;"> こまめに水分補給を </div>	

◎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4年
8月

献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(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
1 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/小松菜 キャベツ/えのきたけ	2 ミルク/白身魚 米/じゃがいも キャベツ/人参 もやし/ねぎ	3 ミルク/豆腐 米 人参/玉ねぎ/キャベツ きゅうり/えのきたけ	4 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 人参/小松菜	5 ミルク/豆腐 米/さつまいも 玉ねぎ/人参/キャベツ 小松菜/わかめ	6 ミルク/豆腐 米 人参/玉ねぎ キャベツ
8 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 玉ねぎ/人参 ピーマン/キャベツ	9 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/キャベツ 人参/小松菜	10 ミルク/豆腐 ライスパスタ/米 キャベツ/人参 パプリカ/ねぎ	11 山の日 (旧盆 中日) 	12 ミルク 米  人参/小松菜	13 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 小松菜/わかめ
15 ミルク/豆腐 米 大根/小松菜/人参 ブロッコリー/玉ねぎ	16 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 玉ねぎ/人参 小松菜/えのきたけ	17 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/きゅうり 小松菜/わかめ	18 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 人参/大根/小松菜	19 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 玉ねぎ/小松菜 人参	20 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 小松菜/えのきたけ
22 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 きゅうり/かぼちゃ キャベツ	23 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/小松菜 人参/キャベツ	24 ミルク/豆腐 米 パプリカ/人参 玉ねぎ/キャベツ	25 ミルク/白身魚 米 小松菜/人参 大根/玉ねぎ/わかめ	26 ミルク/豆腐 米/さつまいも 人参/きゅうり パプリカ/かぼちゃ	27 ミルク/豆腐 米 小松菜/人参 わかめ
29 ミルク/豆腐 米 人参/キャベツ えのきたけ	30 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 人参/小松菜	31 ミルク/白身魚 米/さつまいも 玉ねぎ/人参 きゅうり/小松菜	 <p>※お弁当会※ 8月12日(金)</p>  <p>こまめに水分補給を</p>		

◎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。