

8月 献立表 離乳食(完了期)

2022 年 8 月

関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月	ごはん タンドリーチキン かぼちゃとハムのサラダ キャベツのすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎カルピスゼリー ◎お茶	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、乳酸菌飲料、ゼラチン	たまねぎ、かぼちゃ、干しぶどう、きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ、葉ねぎ	うるち米、調合油、塩せんべい、上白糖	カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、ハム、マヨドレ、かつお・昆布だし
2火	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草とえのきの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎のり塩ポテト ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、スイートコーン、ほうれんそう、えのきたけ、あおのり	うるち米、炒め油、食塩不使用バター、パン粉、調合油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、塩せんべい	こいくちしょうゆ、カレー粉、バセリ、水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ、ポテトチップス、かつお・昆布だし、米みそ
3水	ごはん 豚肉のピビンバ風炒め さつまいもとコーンのサラダ 春雨の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、スイートコーン、はくさい、いちごジャム	うるち米、いりごま、調合油、上白糖、ごま油、さつまいも、緑豆はるさめ、塩せんべい、薄力粉	おろししょうが、おろしにんにく、うすくちしょうゆ、合成清酒、和風ドレッシング、鶏がらだし、食塩、ペーキングパウダー
4木	ごはん 鶏もも肉のラタトゥイユ風 小松菜とベーコンのサラダ キャベツのコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎豚肉チャーハン ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉	なす、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、キャベツ、青ピーマン	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、すりごま、塩せんべい	おろしにんにく、食塩、トマトケチャップ、コンソメ、ベーコン、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし
5金	ごはん ミートローフ キャベツとトマトの Pasta サラダ じゃがいもと人参のスープ	○菓子 ○牛乳 ◎あずきトースト ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、あずき	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、スイートコーン	うるち米、調合油、かたくり粉、上白糖、マカロニ、じゃがいも、塩せんべい、食パン、食塩不使用バター	食塩、水、トマトケチャップ、ウスターソース、フレンチドレッシング、コンソメ
6土	ベーコンとキャベツのトマトクリーム Pasta 小松菜のコンソメスープ バナナ	○菓子 ○お茶 ◎マフィン(市販) ◎お茶	生クリーム、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、バナナ	スパゲッティ、炒め油、食塩不使用バター、塩せんべい、イングリッシュマフィン	ベーコン、トマトピューレー、コンソメ
8月	ごはん 夏野菜チキンカレー(ウインナー、かぼちゃ) フルーツヨーグルト	○菓子 ○牛乳 ◎クラッカーサンド ◎牛乳	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、トマト、青ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、オクラ、白桃缶、みかん缶、バナナ、いちごジャム	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、塩せんべい	水、カレールウ、クラッカー
9火	ごはん さわらの蒲焼風 じゃがいものそぼろ煮(豚) 白菜となめこの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎焼きとうもろこし ◎お茶	さわら、豚ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、なめこ、葉ねぎ、スイートコーン	うるち米、薄力粉、調合油、上白糖、じゃがいも、塩せんべい	本みりん、合成清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ
10水	食パン なすのミートグラタン ブロッコリーとコーンのツナサラダ さつまいもクリームシチュー	○菓子 ○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎麦茶	豚ひき肉、プロセスチーズ、ツナ缶、牛乳、油揚げ	なす、たまねぎ、にんじん、カットマト缶、ブロッコリー、スイートコーン	食パン、マカロニ、調合油、上白糖、さつまいも、塩せんべい、うるち米、すりごま	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、シチューールウ、水
12金	ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 ジャーマンかぼちゃ 小松菜と大根のコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎バナナマフィン ◎麦茶 ◎ウエハース	鶏もも肉、牛乳	スイートコーン、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、こまつな、だいこん	うるち米、調合油、マカロニ、塩せんべい	こいくちしょうゆ、食塩、ベーコン、コンソメ、氷アイス、ウエハース
13土	ごはん 豚丼 さつまいもの甘煮 なすと玉ねぎの味噌汁	○菓子 ○お茶 ◎ヨーグルト(市販) ◎麦茶	豚肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、なす	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、さつまいも、塩せんべい	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、水、米みそ
15月	ごはん 中華丼 もやしとほうれん草のナムル 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎みそ焼きおにぎり ◎麦茶	豚肉、ロースハム、木綿豆腐、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、にんじん、りょくとうもやし、ほうれんそう、チンゲンサイ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま、塩せんべい	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、食塩、米みそ、本みりん
16火	ごはん 鶏の竜田揚げ 炒り豆腐 じゃがいもと小松菜の味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎パインヨーグルトアイス ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、干しいたけ、干しひじき、こまつな、パイナップル缶	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、塩せんべい	こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、おろししょうが、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
17水	ごはん スコープコロッケ キャベツとわかめのサラダ 春雨入りすまし汁	○菓子 ○お茶 ◎餃子ピザ ◎お茶	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	うるち米、じゃがいも、調合油、パン粉、ごま油、すりごま、緑豆はるさめ、ぎょうざの皮	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、トマトケチャップ、ベーコン

18 木	ごはん 鮭のつけ焼き じゃがいもきんぴら キャベツと小松菜の味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎すいか ◎お茶	さけ、油揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな、すいか、みかん缶、白桃缶、バナナ	うるち米、上白糖、じゃがいも、調合油、すりごま、塩せんべい	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、かつお・昆布だし、米みそ
19 金	ごはん じゃこねぎふりかけ ひじき入りつくね 小松菜ともやしのおかか和え じゃがいもと白菜のすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎かぼちゃポーロ ◎牛乳	しらす干し、かつお節、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳	長ねぎ、たまねぎ、干しひじき、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、はくさい、かぼちゃ	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、塩せんべい、薄力粉、調合油	こいくちしょうゆ、食塩、うすくちしょうゆ、水、かつおだし、ベーキングパウダー
20 土	鶏そぼろ丼 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト	○菓子 ○牛乳 ◎クッキー（市販） ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、刻みのり、チンゲンサイ、スイートコーン、白桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、塩せんべい	合成清酒、こいくちしょうゆ、食塩、濃厚ミルククッキー
22 月	ごはん 夏野菜入りマーボー ちくわの磯辺揚げ 大根とわかめの中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、焼き竹輪、牛乳、さけフレーク、プロセスチーズ	にんじん、なす、たまねぎ、青ピーマン、あおのり、だいこん、スイートコーン、乾燥わかめ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、天ぷら粉、調合油、いりごま、塩せんべい	おろしにんにく、おろししょうが、合成清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、水、かつおだし、食塩、本みりん、あられ
23 火	食パン チーズハンバーグ トマトとマカロニのスープ バナナパンヨーグルト	○菓子 ○牛乳 ◎ハワイアンズパムおにぎり ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、大豆、プレーンヨーグルト、牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、パイナップル缶、バナナ、スイートコーン、焼きのり	ロールパン、パン粉、調合油、マカロニ、上白糖、コーンフレーク、塩せんべい、うるち米	水、デミグラスソース、トマトピューレー、コンソメ、食塩
24 水	ごはん たらのカレー風味焼き ほうれん草のツナ和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎お誕生日ケーキ ◎お茶	たら、ツナ缶、油揚げ、牛乳、ホイップクリーム	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、乾燥わかめ、黄桃缶	うるち米、薄力粉、調合油、塩せんべい、上白糖、食塩不使用バター	食塩、合成清酒、カレー粉、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー
25 木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根とハムのサラダ 白菜とコーンのスープ	○菓子 ○牛乳 ◎ピーチゼリー ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、こまつな、スイートコーン	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、塩せんべい	食塩、トマトケチャップ、ハム、穀物酢、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、ピーチゼリー
26 金	ごはん 豆腐の五目焼き しらたきの中華風サラダ もやしの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎フルーツサンド ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、ウインナーソーセージ	カットわかめ、にんじん、干しひじき、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな	うるち米、さつまいも、かたくり粉、しらたき、上白糖、ごま油、すりごま、塩せんべい、調合油、薄力粉	食塩、おろししょうが、本みりん、合成清酒、こいくちしょうゆ、ハム、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー
27 土	焼きうどん 豆腐としめじのすまし汁 オレンジ	○菓子 ○お茶 ◎せんべい ◎お茶	豚ばら肉、かつお節、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、バレンシアオレンジ	干しうどん、炒め油、塩せんべい	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩
29 月	ごはん ポークカレー 鶏の唐揚げ コールスローサラダ（みかん）	○菓子 ○牛乳 ◎豆腐チヂミ ◎お茶	豚肉、鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、こまつな	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、調合油、塩せんべい、薄力粉、ごま油、ごま	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、マヨネーズ、ベーキングパウダー
30 火	ごはん かじきのごまみそ焼き ほうれん草の納豆和え かぼちゃと小松菜のすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎きなご揚げパン ◎牛乳	めかじき、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節、牛乳、きな粉	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、塩せんべい、ロールパン、グラニュー糖	ごまドレ、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩
31 水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース炒め ひじきとれんこんのサラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎ブルーベリーパイ ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	りんごジュース、たまねぎ、干しひじき、れんこん、にんじん、きゅうり、こまつな、ブルーベリージャム	うるち米、かたくり粉、炒め油、上白糖、ごま油、塩せんべい、春巻きの皮、調合油	おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、米みそ、かつお・昆布だし

食育の第一歩

○食べた物で体は作られる

- ・なるべく安全で自然な食材を選ぶ
- ・手作りする（市販のものを選ぶときは原材料が優しいものを選ぶ）
- ・食べ物は子供の体と心の成長の大元となる大切なもの



旬の野菜をいただく

なす

・夏バテ、免疫力アップ、腸内環境を整える

トマト

・リコピンが多く含まれ、血の流れをよくする働きがある

きゅうり

・95%が水分。脱水気味の夏には最適です。

