

2022
8月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園

管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
	固さの目安 ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミじゃが芋人参玉ねぎのつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 ササミじゃが芋人参玉ねぎの柔らか煮 豆腐スープ	ヨーグルト	ヨーグルト
2日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参がゆ 白身魚ほうれん草のつぶし煮 玉ねぎスープ	人参入り軟飯 白身魚ほうれん草の柔らか煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
3日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜ソーメン フルーツ	煮込み野菜ソーメン フルーツ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
4日 (木)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉南瓜のミルク煮 豆腐キャベツのみそ汁	軟飯 鶏ひき肉南瓜のミルク煮 豆腐キャベツのみそ汁	フルーツ	フルーツ
5日 (金)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや ソーメン汁 フルーツ	野菜おじや ソーメン汁 フルーツ	パンがゆ	ジャムサンド
6日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
8日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ豆腐玉ねぎ人参のつぶし煮 冬瓜おろし汁	全がゆ ササミ豆腐玉ねぎ人参の柔らか煮 冬瓜おろし汁	フルーツ	フルーツ
9日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	野菜スパゲッティのクタクタ煮 玉ねぎスープ	野菜スパゲッティのクタクタ煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
10日 (水)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	野菜おじや 鮭のつぶし煮 フルーツ	野菜おじや 鮭の柔らか煮 フルーツ	南瓜のミルク煮	南瓜のミルク煮
12日 (金)	給食なし	お弁当持参の登園	お願いします。	せんべい	せんべい
13日 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
15日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 豆腐ササミピーマンのつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 豆腐ササミピーマンの柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	フルーツ	フルーツ
16日 (火)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁	全がゆ ササミ豆腐玉ねぎ人参のつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 ササミ豆腐玉ねぎ人参の柔らか煮 冬瓜おろし汁	おろしりんごヨーグルト	フルーツヨーグルト



離乳食献立表

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17日 (水)	10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全がゆ 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 フルーツ	軟飯 白身魚キャベツ人参の柔らか煮 フルーツ	さつまいものミルク煮	さつまいものミルク煮
18日 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	パンがゆ 白菜鶏ひき肉じゃが芋人参のつぶし煮 フルーツ	パン 白菜鶏ひき肉じゃが芋人参の柔らか煮 フルーツ	野菜おじや	野菜おじや
19日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	人参がゆ ササミ南瓜じゃが芋のつぶし煮 豆腐スープ	人参入り軟飯 ササミ南瓜じゃが芋の柔らか煮 豆腐スープ	フルーツ	フルーツ
20日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
22日 (月)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	南瓜がゆ グルクン玉ねぎブロッコリーのつぶし煮 フルーツ	南瓜入り軟飯 グルクン玉ねぎブロッコリーの柔らか煮 フルーツ	さつまいものミルク煮	さつまいものミルク煮
23日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参のミルク煮 春雨スープ	軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎ人参のクリーム煮 春雨スープ	フルーツ	フルーツ
24日 (水)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば ゆし豆腐	煮込み野菜そば ゆし豆腐	フルーツ	フルーツ
25日 (木)	お弁当の日	お誕生会! 		せんべい	せんべい
26日 (金)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁(上澄み)	人参がゆ ササミ豆腐玉ねぎのつぶし煮 大根おろし汁	人参入り軟飯 ササミ豆腐玉ねぎの柔らか煮 大根おろし汁	パンがゆ	フレンチトースト
27日 (土)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
29日 (月)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミブロッコリー人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 ササミブロッコリー人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	フルーツ	フルーツ
30日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 白身魚キャベツ人参の柔らか煮 白菜のみそ汁	じゃが芋のミルク煮	じゃが芋のミルク煮
31日 (水)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し すまし汁	全がゆ 鶏ひき肉こまつな人参のつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 鶏ひき肉こまつな人参の柔らか煮 冬瓜おろし汁	パンがゆ	きなこサンド

☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めています。

☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。












8月の予定献立表



楚辺すみれ保育園

令和4年8月

管理栄養士 石垣美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をとのえる (みどり)	その他	
1	月	ちらし寿司 ごぼうサラダ ソーメン汁 フルーツ	ジャムサンド 保育乳	チーズ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	精白米 三温糖 油 いりごま そうめん 食パン	人参 れんこん しいたけ きゅうり 焼きのり ごぼう ねぎ フルーツ いちごジャム		
2	火	あわご飯 魚のオーロラソース焼き ゴーヤチャンプル ほうれん草のみそ汁 フルーツ	くずもち 保育乳	白身魚 牛乳 鶏卵 沖縄豆腐 きな粉 保育乳	精白米 あわ 油 いもくず 粉黒糖	ゴーヤ 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき フルーツ しょうが		
3	水	冷やソーメン 天ぷら フルーツ	じゃこおにぎり  保育乳	煮干し 鶏卵 白身魚 しらす干し 保育乳	そうめん 油 小麦粉 精白米 いりごま	トマト わかめ オクラ 人参 かぼちゃ なす パナナ 焼きのり 青のり粉		
4	木	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	かりんとう 保育乳	鶏ひき肉 だいず (ゆで) ツナ缶 沖縄豆腐 保育乳	クラッカー 精白米 押麦 三温糖 こんにゃく	かぼちゃ 玉ねぎ ひじき 人参 キャベツ わかめ みず菜 フルーツ		
5	金	きのこカレー コールスローサラダ わかめスープ ヨーグルト	アイスクリーム 麦茶	鶏肉 ハム 絹ごし豆腐 ヨーグルト アイスクリーム	鉄ウエハース 精白米 じゃがいも 油 三温糖	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり わ かめ ねぎ		
6	土	沖縄そば 納豆かき揚げ フルーツ	タンナーファッフルー 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 ひきわり納豆 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒糖菓子	ねぎ 玉ねぎ 人参 こまつな こまつな フルーツ		
8	月	雑穀ご飯 チキン南蛮 青菜豆腐炒め 冬瓜のみそ汁 フルーツ	カルピスゼリー 保育乳	鶏肉 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 カルピス 保育乳	精白米 小麦粉 油 三温糖	玉ねぎ こまつな 人参 とうがん しめじ ねぎ フルーツ みかん缶		
9	火	ミートスパゲッティ モーイサラダ きのこスープ フルーツ	ゆかりおにぎり  保育乳	チーズ 豚ひき肉 保育乳	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 精白米	玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 トマト缶 きゅうり 赤ピーマン 黄ピー マン ホールコーン缶 しめじ えのき 長ねぎ パナナ 焼きのり		
10	水	ジューシー 鮭の塩焼き かにかり胡瓜 イナムドウチ フルーツ	南瓜ホットケーキ 保育乳	三枚肉 鮭 削り節 豚肉 かステラかまぼこ 鶏卵 牛乳 保育乳	鉄ウエハース 精白米 油 こんにゃく ホットケーキミックス	人参 しいたけ もずく にら きゅうり ねぎ フルーツ かぼちゃ		
11	木	山 の 日						
12	金	お弁当	あんパン 保育乳	お弁当持参の 登園となります。				
13	土	野菜そば ポテトサラダ チーズ フルーツ	まんじゅう 保育乳	豚肉 かまぼこ ハム チーズ 保育乳	沖縄そば じゃがいも	キャベツ にんじん きくらげ きゅうり ホールコーン缶 フルーツ		
15	月	あわご飯 ふわふわハンバーグ カラフルきんぴら じゃが芋のみそ汁 フ ルーツ	ちんびん 保育乳	豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 ベーコン 保育乳	精白米 あわ 小麦粉 しらたき 三温糖 じゃがいも 小麦粉 粉黒糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー ささがきぼう ねぎ フルーツ		
16	火	オムライス 揚げなすのサラダ 冬瓜スープ フルーツヨーグルト	プチマドレーヌ 保育乳	チーズ 鶏卵 沖縄豆腐 プレーンヨーグルト 保育乳	精白米 油 いりごま	玉ねぎ 人参 ピーマン なす 黄ピーマン ねぎ とうがん みず菜 パナナ りんご みかん缶		
17	水	麦ご飯 魚フライ タルタルソース タマナー炒め ソーメン汁 フルーツ	ふかし芋 保育乳	煮干し 白身魚 鶏卵 牛乳 保育乳	精白米 押麦 小麦粉 パン粉 油 そうめん さつまいも	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン キャ ベツ にんじん にら しいたけ ねぎ フルーツ		
18	木	ロールパン クリームシチュ ートマトサラダ フルーツ	梅しそおにぎり  保育乳	鶏肉 牛乳 生クリーム 保育乳	クラッカー ロールパン じゃがいも 三 温糖 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 はくさい ピーマン トマト きゅうり わかめ ホールコーン 缶 フルーツ 梅干し しその葉		
19	金	焼き肉丼 南瓜チーズサラダ アーサ汁 フルーツ	カステラ 保育乳	豚肉 鶏卵 チーズ 絹ごし豆腐 保育乳	精白米 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ きゅうり アーサ フルーツ		
20	土	沖縄そば 青菜ヒラヤチー フルーツ	黒糖棒 保育乳	豚肉 煮しらかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	クラッカー 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 黒糖菓子	ねぎ こまつな 人参 フルーツ		
22	月	あわご飯 魚のチーズパン粉焼き チンゲン菜炒め 南瓜のみそ汁 フルーツ	芋天ぷら 保育乳	グルクン切り身 鶏卵 チーズ 豚肉 油揚げ 保育乳	鉄ウエハース 精白米 あわ 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	ブロッコリー チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
23	火	夏野菜カレー マカロニサラダ 春雨スープ フルーツ	ウインナードッグ 保育乳	豚肉 鶏卵 ウインナー 保育乳	精白米 じゃがいも 油 マカロニ はるさめ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす オクラ きゅうり ホールコーン缶 こまつな フルーツ		
24	水	ソース焼きそば さつま芋のごま和え ゆし豆腐 フルーツ	ひじきおにぎり  保育乳	煮干し 豚肉 ゆし豆腐 油揚げ 保育乳	茹で中華めん 油 さつまいも いりごま 三温糖 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ごぼう いんげん ねぎ フルーツ ひじき		
25	木	お弁当会 	お誕生ケーキ  保育乳	お誕生会 !!			楽しみだね!	
26	金	玄米ご飯 揚げ出し豆腐 人参シシト 豚汁 フルーツ	フレンチトースト 保育乳	煮干し 沖縄豆腐 鶏卵 豚肉 牛乳 保育乳	精白米 玄米 片栗粉 油 食パン 三温糖	大根 玉ねぎ にら 人参 ささがきごぼう ねぎ フルーツ		
27	土	野菜そば 茹で卵 南瓜サラダ フルーツ	玄米棒 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 ハム 保育乳	鉄ウエハース 沖縄そば 玄米菓子	キャベツ にんじん きくらげ かぼちゃ きゅうり フルーツ		
29	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き 千切りイリチー へちまのみそ汁 フルーツ	野菜蒸しパン 保育乳	豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 保育乳	精白米 あわ こんにゃく 油 ホットケーキミックス	しょうが ブロッコリー 切干しいたけ 刻み昆布 乾しいたけ にんじん へちま ねぎ フルーツ 野菜ジュース		
30	火	雑穀ご飯 鯖のカレー焼き 鮭イリチー 白菜のみそ汁 フルーツ	じゃが芋の磯部焼き 保育乳	さば 鶏卵 ツナ缶 油揚げ 保育乳	クラッカー 精白米 小麦粉 油 くるま麩 じゃがいも 片栗粉	キャベツ 人参 もやし にら はくさい しめじ フルーツ 焼きのり		
31	水	そぼろ五目丼 小松菜サラダ もずくのすまし汁 フルーツ	きなごサンド 保育乳	豚ひき肉 ベーコン きな粉 保育乳	精白米 油 三温糖 いりごま 食パン グラニュー糖	ごさがきぼう 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが こまつな もやし もずく とうがん フルーツ		

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいて います。





食育だより



令和4年8月 楚辺すみれ保育園

暑い日が 続いています。夏は暑い中遊んだりして体力を消耗しやすく
体調も 崩しやすくなります。又生活リズムも乱れがちになりますので
早寝 早起きを心がけ朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。

熱中症に注意!!

体温調節機能や発汗機能が未熟な園児の皆さんは特に注意が必要です。汗とともに
体内の水分 塩分 カリウムなどが流れ出て行く為 こまめな水分補給 塩分 カリウムなど
を取ると良いでしょう。時間を決めて水分補給を行いましょう。

<<熱中症予防に効果的な栄養素 おすすめ食材>>   

☆カリウム(水分保持効果)…トマト きゅうり モーイ バナナ スイカ 納豆

☆クエン酸(疲労回復効果)…梅干 シークワサー オレンジ グレープフルーツ

☆ビタミンB1(糖質をエネルギーに変える)…豚肉 大豆製品 うなぎなど

8月31日は 野菜の日

8(や) 3(さ) 1(い) のごろ合わせで野菜の日とされています  

野菜にはビタミン ミネラル 食物繊維など私たちの体に必要不可欠な栄養素が多く含まれて
います。給食にもたくさん 登場しています。お家でも なるべく 旬の県産野菜を食べる

ように しましょう。1日の野菜摂取目標量 大人400g~500g