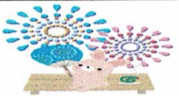




予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん ツナのあんかけ卵焼 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	ひじき御飯 照焼きチキン きょうばつのお浸し 味噌汁 フルーツ	鮭チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	夏野菜カレー 人参コーンサラダ スープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ	すき焼きうどん さつま芋甘煮 白菜のお浸し フルーツ	人參コーンごはん 白身魚の煮付け きょうばつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん あんかけ卵焼き 花野菜のオムライス 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のクリームコソ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	ツナカレー 人参コーンサラダ スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ
主要食材	米・卵・ツナ缶・玉ねぎ・いんげん 人参・片栗粉・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・ひじき・人参・高野豆腐・いんげん 鶏肉・小麦粉・卵・卵・きょうばつ 胡瓜・味噌・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・小ねぎ・ごま油・切干大根 いんげん・味噌・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 南瓜・カレールウ・きょうばつ・コーン 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参 酢・ごま油・ごま・フルーツ	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参 酢・ごま油・ごま・フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・さつま芋・白菜・胡瓜 フルーツ	米・人参・コーン・かたい大根 片栗粉・いんげん・きょうばつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・卵・鶏肉・玉ねぎ・ひじき・人参 いんげん・片栗粉・卵・卵・卵 卵・卵・卵・卵・卵・卵 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 卵・卵・卵・卵・卵・卵 ほうれん草・味噌・フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・胡瓜・コーン・マヨネーズ いんげん・ひじき・高野豆腐・人参 味噌・フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・胡瓜・コーン・マヨネーズ いんげん・ひじき・高野豆腐・人参 味噌・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 カレールウ・胡瓜・コーン・マヨネーズ いんげん・ひじき・高野豆腐・人参 味噌・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 カレールウ・胡瓜・コーン・マヨネーズ いんげん・ひじき・高野豆腐・人参 味噌・フルーツ
おやつ	人參ジャムサンド 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	フルーツ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳	のりじゃこおにぎり 牛乳	のりじゃこおにぎり 牛乳	のりじゃこおにぎり 牛乳
主要食材	食パン・人参・オレンジジュース	米・しらす・人参	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ 卵・卵・卵・卵・卵	フルーツ・牛乳	米・ツナ缶・人参	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・卵・ウスターソース	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・牛乳	米・青のり・しらす・ごま油	米・青のり・しらす・ごま油	
栄養価	I補料 - 517.0 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.8 g	I補料 - 456.0 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 7.4 g	I補料 - 489.0 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.3 g	I補料 - 489.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.7 g	I補料 - 524.0 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 10.9 g	I補料 - 497.0 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.8 g	I補料 - 476.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.7 g	I補料 - 483.0 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 14.0 g	I補料 - 467.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.9 g	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.3 g	I補料 - 483.0 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 14.1 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.3 g	
日	9	10	11	12	13	14	日	30	31	<div data-bbox="1489 650 2128 1027" data-label="Complex-Block"> <h2>夏バテ予防！！ 8月</h2> <p>夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。</p> <p>乳幼児は、まだ体温を調節する機能が胃腸の動きが未発達な為、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。</p> <p>栄養、水分補給、睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう！！</p> </div>			
昼食	山の日 振替休日 ごはん 白身魚の照り煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん せいで豆腐 大根サラダ 味噌汁 フルーツ	 <p>お楽しみ給食</p>		ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	鮭の三色丼 じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ					
主要食材	米・かたい人参・いんげん・南瓜 胡瓜・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 いんげん・大根・胡瓜・コーン 卵・卵・卵・卵・卵・卵 マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・いんげん 白菜・胡瓜・ごま・味噌・フルーツ	米・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・いんげん 白菜・胡瓜・ごま・味噌・フルーツ	米・大根・人参・鶏肉・玉ねぎ・ごま油 片栗粉・いんげん・ほうれん草・もやし ごま・味噌・フルーツ	米・さけフレーク・卵・胡瓜・人参 じゃが芋・いんげん・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・人参・卵 ごま・ごま油・味噌・フルーツ						
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	アップルケーキ 牛乳	さけおにぎり 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳						
主要食材	米・茗茶	ヨーグルト・フルーツ	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・さけフレーク	米・ツナ缶・人参	米・こぼろ・人参	フルーツ・ヨーグルト						
栄養価	I補料 - 472.0 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.5 g	I補料 - 484.0 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.0 g	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.2 g	I補料 - 505.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.0 g	I補料 - 477.0 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.0 g	I補料 - 504.0 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 10.0 g	I補料 - 471.0 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.1 g						
日	16	17	18	19	20	21	<div data-bbox="1108 1042 2128 1466" data-label="Complex-Block"> <h2>旬を味わおう旬</h2> <p>最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期、便利になっただけでも、旬の味を知って欲しいものです。</p> <p>☆夏の野菜☆ なす・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ 枝豆・ピーマン・レタス・トマト きゅうり・とうもろこし・とうがん</p> <p>●ホットケーキミックスは卵不使用のものを使用しております。 ●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p> </div>						
昼食	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	ごはん 親子煮 白菜のみそ和え すまし汁 フルーツ	鶏やさいうどん じゃが芋の煮物 きょうばつのお浸し フルーツ	カルシウムごはん 鶏肉の照り煮 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	<div data-bbox="1489 1042 2128 1466" data-label="Complex-Block"> <h2>*夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう</h2> <p>■冷たいものはほどほどに おやつやお風呂上がりにはアイスやジュース・・・習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしつかりとれなくなったり、疲れやすくなったり・・・夏バテにつながります。</p> <p>■食事はバランスを整えて 夏バテを予防するために、毎食、たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を1品とりましょう。もちろん野菜も忘れずに！</p> <p>■やっぱり早寝早起き朝ごはんが基本</p> </div>						
主要食材	米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳 人参・いんげん・マカロニ・胡瓜 ツナ缶・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・グリーンピース 白菜・胡瓜・人参・味噌・フルーツ	うどん・鶏肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・じゃが芋 いんげん・きょうばつ・フルーツ	米・豆腐・大根・人参・しらす・鶏肉 玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー・白菜 胡瓜・味噌・フルーツ	米・ほっけ・片栗粉・しょうが汁 じゃが芋・高野豆腐・玉ねぎ・卵 いんげん・味噌・フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・人参 小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ							
おやつ	ゼリー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	焼もちおにぎり 牛乳	煮りごぼうがけ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳							
主要食材	ゼリー	ホットケーキミックス・牛乳 バター	米・コーン	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・鶏肉・人参	米・茗茶							
栄養価	I補料 - 500.0 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.2 g	I補料 - 474.0 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.6 g	I補料 - 471.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.3 g	I補料 - 451.0 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 8.3 g	I補料 - 529.0 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.2 g	I補料 - 486.0 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 8.9 g							

目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃	目安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
月	2	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 すまし汁 ミルク	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 すまし汁 フルーツ 人参ジャムサンド ミルク	ごはん ツナあんかけ卵焼き ポテトサラダ フルーツ 人参ジャムサンド ミルク	水	18	煮込みうどん じゃが芋の煮つぶし きゅうりのすりながし ミルク	鶏やさいうどん じゃが芋の煮つぶし きゅうりのすりながし フルーツ	鶏やさいうどん じゃが芋の煮つぶし きゅうりのすりながし フルーツ
火	3	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゅうりのやわらか煮 スープ ミルク	ひじき軟飯 温野菜のそぼろあん きゅうりのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ひじき軟飯 温野菜のそぼろあん きゅうりのすりながし 味噌汁 フルーツ	木	19	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 白菜のやわらか煮 スープ ミルク	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク
水	4	おかゆ 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さげ軟飯 大根のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	さげ軟飯 大根のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	さげ軟飯 大根のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	金	20	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク
木	5	おかゆ 南瓜の煮つぶし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 南瓜のそぼろ煮 きゅうりのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	土	21	おかゆ 人参のすりながし 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 高野豆腐の煮物 スープ ミルク
金	6	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし 味噌汁 フルーツ	軟飯 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし 味噌汁 フルーツ	月	23	おかゆ 白身魚のすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のすりながし きゅうりのすりながし スープ ミルク
土	7	おかゆ たくあんうどん さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし ミルク	おかゆ 煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか煮 ミルク	軟飯 煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか煮 フルーツ	軟飯 煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	火	24	おかゆ 人参のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク
月	9	 山の日 振替休日				水	25	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク
火	10	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	木	26	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク
水	11	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ ミルク	金	27	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク
木	12	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	土	28	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク
金	13	おかゆ さつま芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	月	30	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク
土	14	おかゆ 大根のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁 フルーツ ミルク	火	31	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク
月	16	おかゆ 人参のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のうすくす煮 マカロニのやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 マカロニのやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 マカロニのやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	月	16	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク
火	17	おかゆ 玉ねぎのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ お鮎と鶏肉の煮物 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 お鮎と鶏肉の煮物 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	軟飯 お鮎と鶏肉の煮物 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ ミルク	火	17	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク

※夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで元気に過ごしましょう

■冷たいものはほどほどに
おやつやお風呂上がりにはアイスやジュース... 習慣になっていませんか？アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしづかりとれなかったり、寝れやすくなったり... 夏バテにつながります。


■夏事はバラスを整えて
夏バテを予防するために、毎食、たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん野菜も忘れずに！

■やっぱり早起き朝ごはんが基本

旬を味わおう

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期、便利になっただけでも、旬の味を知って欲しいのです。

★夏の野菜★
なす・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ
枝豆・ピーマン・シラス・トマト
きゅうり・とうもろこし・とうがら



※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。