

月	火	水	木	金	土
<p>8月31日</p> <p>ウンケーजूウー トマト入りオムレツ アーサのすまし汁 果物</p> <p>【赤】だし昆布(細かく切る) 豚・ぼろ、竹輪、卵、絹ごし豆腐、アサ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、炒め油、アマランサス 【緑】にんじん*、乾しいたけ*、ねぎ、玉ねぎ、青ピーマン、トマト、果物</p>					<p>1 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ 果物</p> <p>【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセステーズ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、コーン、赤ピーマン、トマト、ジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、果物</p>
<p>豆乳 おにぎり</p> <p>3 きびご飯 八宝菜 レバーフライ わかめのみそ汁 果物</p>	<p>4 かやくご飯 サンマのカレー焼き 春雨とトマトのサラダ 玉葱のすまし汁 果物</p>	<p>5 食パン ビーフシチュー 白菜とみかんのサラダ 果物</p>	<p>6 きびご飯 鶏肉と根菜の旨煮 マカロニとチーズのサラダ もずくのみそ汁 果物</p>	<p>7 黒米ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼 パパイヤイリチー チムシンジ 果物</p>	<p>8 和風チャーハン きゅうりの即席つけ ウチナーみそ汁 果物</p>
<p>【赤】豚もも、豚レバー、卵、カットわかめ、焼き竹輪、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、小麦粉、パン粉 【緑】白菜、人参、ブロッコリー、生、ゆき煮、干椎茸、にんにく(おろし)、果物</p>	<p>【赤】鶏・ひき肉、さんま、切り身、ハム、カットわかめ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス、なたね油、三温糖、薄力粉、片栗粉、春雨(緑)、ごま油、さつま芋 【緑】ごぼう・根・生、人参、干し椎茸、葉ねぎ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、果物</p>	<p>【赤】牛・ロース薄切り、無調整豆乳 【黄】食パン、じゃが芋、なたね油、ビーフシチュー、ルウ、三温糖、米(白)が精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、白菜、きゅうり、みかん、果物</p>	<p>【赤】鶏・もも、ブロセステーズ、もずく、えのきたけ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、なたね油、じゃがいも、こんにやく、三温糖、マカロニ、マヨネーズ 【緑】人参、ごぼう・根・生、大根、さやいんげん、りんご、きゅうり、果物</p>	<p>【赤】魚の切り身、ベーコン、豚レバー、豚もも、赤肉、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、黒米、アマランサス、三温糖、バター、なたね油、米粉、油 【緑】玉ねぎ(よく炒める)、パパイヤ、さやいんげん、人参、にら、冬瓜、果物、完熟バナナ、レモン・果汁</p>	<p>【赤】ちりめんじゃこ、削り節、ポーグラン、チンミート、竹輪、沖繩豆腐、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス、なたね油、ごま油、りんご、こんにやく 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ、水煮、梅干し、きゅうり、小松菜、果物</p>
<p>豆乳 おにぎり</p> <p>10</p>	<p>11 きびご飯 豚肉の甘酢炒め ブロッコリー天ぷら わかめのみそ汁 果物</p>	<p>12 焼きそば コーン・竹輪ひじきサラダ アーサ入りゆし豆腐汁 果物</p>	<p>13 きびご飯 チキンチャップ 麩イリチー ナムル じゃが芋のみそ汁 果物</p>	<p>14</p>	<p>15 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ 果物</p>
<p>山の日</p>	<p>【赤】豚・細切れ肉、卵、わかめ、無調整豆乳、しらす干し、微乾燥品 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、片栗粉、三温糖、すりごま、なたね油、小麦粉、上新粉(うるち米)、ごま油 【緑】玉ねぎ、コーン、缶、人参、青ピーマン、しょうが汁、ブロッコリー、冷凍、南瓜、果物、にら</p>	<p>【赤】豚・肩ロース、青のり、ひじき、焼き竹輪、ゆし豆腐、アーサ、無調整豆乳 【黄】蒸し中華めん、なたね油、三温糖、米(白)が精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ(おろす)、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、果物</p>	<p>【赤】鶏・もも、まぐろ、ツナ、わかめ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、車、なたね油、ごま油、三温糖、じゃがいも 【緑】玉ねぎ(おろす)、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、果物</p>		<p>【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセステーズ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、コーン、赤ピーマン、トマト、ジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、果物</p>
<p>豆乳 おにぎり</p> <p>17 ビビンバ さつま芋オレンジ煮 豆腐のスープ 果物</p>	<p>18 かやくご飯 サンマのカレー焼き 春雨とトマトのサラダ 玉葱のすまし汁 果物</p>	<p>19 食パン ビーフシチュー 白菜とみかんのサラダ 果物</p>	<p>20 きびご飯 鶏肉と根菜の旨煮 マカロニとチーズのサラダ もずくのみそ汁 果物</p>	<p>21 黒米ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼 パパイヤイリチー チムシンジ 果物</p>	<p>22 和風チャーハン きゅうりの即席つけ ウチナーみそ汁 果物</p>
<p>【赤】牛・ひき肉、沖繩豆腐、カットわかめ、ベーコン、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス、三温糖、ごま油、さつま芋 【緑】ほうれんそう、人参、もやし、キャベツ、果物</p>	<p>【赤】鶏・ひき肉、さんま、切り身、ハム、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス、なたね油、三温糖、薄力粉、片栗粉、春雨(緑)、ごま油、さつま芋 【緑】ごぼう・根・生、人参、干し椎茸、葉ねぎ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、カットわかめ、果物</p>	<p>【赤】牛・ロース薄切り、無調整豆乳 【黄】食パン、じゃが芋、なたね油、ビーフシチュー、ルウ、三温糖、米(白)が精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、白菜、きゅうり、みかん、果物</p>	<p>【赤】鶏・もも、まぐろ、ツナ、わかめ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、車、なたね油、ごま油、三温糖、じゃがいも 【緑】玉ねぎ(おろす)、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、果物</p>	<p>【赤】魚の切り身、ベーコン、豚レバー、豚もも、赤肉、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、黒米、アマランサス、三温糖、バター、なたね油、米粉、油 【緑】玉ねぎ(よく炒める)、パパイヤ、さやいんげん、人参、にら、冬瓜、果物、完熟バナナ、レモン・果汁</p>	<p>【赤】ちりめんじゃこ、削り節、ポーグラン、チンミート、竹輪、沖繩豆腐、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス、なたね油、ごま油、りんご、こんにやく 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ、水煮、梅干し、きゅうり、小松菜、果物</p>
<p>豆乳 おにぎり</p> <p>24 きびご飯 八宝菜 レバーフライ わかめのみそ汁 果物</p>	<p>25 きびご飯 豚肉の甘酢炒め ブロッコリー天ぷら わかめのみそ汁 果物</p>	<p>26 焼きそば コーン・竹輪ひじきサラダ アーサ入りゆし豆腐汁 果物</p>	<p>27 きびご飯 チキンチャップ 麩イリチー ナムル じゃが芋のみそ汁 果物</p>	<p>28 きびご飯 わかさぎのゴマ揚げ トマト ナーベラー、ンブシー コーンスープ 果物</p>	<p>29 三色丼 オクラとトマトのツナ和え 白菜と竹輪のすまし汁 果物</p>
<p>【赤】豚もも、豚レバー、卵、カットわかめ、焼き竹輪、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、小麦粉、パン粉 【緑】白菜、人参、ブロッコリー、生、ゆき煮、干椎茸、にんにく(おろし)、果物</p>	<p>【赤】豚・細切れ肉、卵、わかめ、無調整豆乳、しらす干し、微乾燥品 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、片栗粉、三温糖、すりごま、なたね油、小麦粉、上新粉(うるち米)、ごま油 【緑】玉ねぎ、コーン、缶、人参、青ピーマン、しょうが汁、ブロッコリー、冷凍、南瓜、果物、にら</p>	<p>【赤】豚・肩ロース、青のり、ひじき、焼き竹輪、ゆし豆腐、アーサ、無調整豆乳 【黄】蒸し中華めん、なたね油、三温糖、米(白)が精米・水稲)、アマランサス 【緑】玉ねぎ(おろす)、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、果物</p>	<p>【赤】鶏・もも、まぐろ、ツナ、わかめ、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、車、なたね油、ごま油、三温糖、じゃがいも 【緑】玉ねぎ(おろす)、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ほうれんそう、果物</p>	<p>【赤】わかさぎ、卵、豚肩ロース、豆腐、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、きび、アマランサス、小麦粉、クラッカー、ごま油、三温糖、片栗粉、まがりせんべい 【緑】トマト、へちま、人参、えのきたけ、コーン、クリーム、玉ねぎ、果物、スイートコーン</p>	<p>【赤】ちりめんじゃこ、削り節、ポーグラン、チンミート、竹輪、沖繩豆腐、無調整豆乳 【黄】米(白)が精米・水稲)、アマランサス、なたね油、ごま油、りんご、こんにやく 【緑】玉ねぎ、人参、たけのこ、水煮、梅干し、きゅうり、小松菜、果物</p>
<p>豆乳 おにぎり</p>	<p>豆乳 チヂミ</p>	<p>豆乳 おにぎり</p>	<p>豆乳 おにぎり</p>	<p>豆乳 スイートコーン せんべい</p>	<p>豆乳 おにぎり</p>

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

献立作成者
栄養士 上原りつ子

2020年



8月離乳食予定献立表



はなまる保育園

		1回食 離乳	1回食	材料	2回食 7ヶ月以降
1	土	7倍粥 ささみの野菜煮 高野豆腐のスープ	トマトライス 高野豆腐のスープ 果物	米 ささみ 鶏モモ 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 小松菜 凍り豆腐 白身魚	白身魚と野菜のお粥 人参煮
3	月	レバー7倍粥 ささみの野菜煮 白菜 スープ	レバー入り全粥→軟飯 八宝菜 みそ汁	米 ささみ 豚肉 白菜 人参 ブロccoli - 豚レバー わかめ しらす 育児乳	しらすと野菜のお粥 白菜のミルクとろ煮
4	火	7倍粥 白身魚の野菜煮 おろしきゅうり スープ	全粥→軟飯 サンマの焼きほくし 春雨サラダ すまし汁	米 サンマ 白身魚 きゅうり トマト 人参 玉ねぎ わかめ 粉チーズ 鶏挽肉	チーズ7倍粥 鶏挽肉の野菜煮
5	水	7倍粥 ミルクシチュウ 白菜煮	全粥→軟飯 ミルクシチュウ サラダ 果物	米 ささみ 玉ねぎ 人参 白菜 みかん 缶 じゃが芋 ブロccoli 育児乳 キ	白身魚と大根の粥 スープ
6	木	7倍粥 ささみと根菜のつぶし煮 おろしきゅうり 豆腐スープ	全粥→軟飯 鶏肉と根菜の旨煮 サラダ みそ汁 果物	米 ささみ 鶏もも 大根 人参 じゃが芋 きゅうり コーン もずく 豆腐	チーズ粥 豆腐のそぼろ煮 ポテトスープ
7	金	鶏レバー7倍粥 パパイアイリチー煮 スープ	全粥→軟飯 パパイアイリチー煮 チムシジ	米 レバー ツナ 豚肉 パパイア 人参 冬瓜 ささみ さやいんげん	人参入り7倍粥 ツナと冬瓜のとろ煮
8	土	7倍粥 豆腐煮 ミルクスープ	全粥→軟飯 焼き豆腐 ミルクスープ 果物	米 豆腐 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 ツナ 育児乳	ツナと野菜のお粥 スープ
10	月				
11	火	7倍粥 ささみと野菜のとろ煮 煮リンゴ スープ	全粥→軟飯 甘酢炒め ブロccoli-煮浸し みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン ブロccoli- 南瓜 わかめ きな粉 白身魚	きな粉7倍粥 白身魚の野菜煮
12	水	7倍粥 ささみの野菜煮 おろしきゅうり ゆし豆腐汁	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 ひじきサラダ ゆし豆腐汁 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき きゅうり コーン ゆし豆腐 アーサ	しらす入り7倍粥 豆腐と野菜のとろ煮
13	木	青菜7倍粥 ツナの野菜煮 煮浸し スープ	全粥→軟飯 ツナと野菜のイリチーナムル みそ汁 果物	米 ささみ ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 わかめ	7倍粥 野菜スープ ささみのマッシュ煮
14	金		お弁当会 	米 白身魚 トマト 豆腐 豚肉 ヘチマ 人参 玉ねぎ コーンクリーム	7倍粥 豆腐の人参ペースト 野菜スープ
15	土	7倍粥 ささみの野菜煮 高野豆腐のスープ	トマトライス 高野豆腐のスープ 果物	米 ささみ 鶏モモ 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 小松菜 凍り豆腐 白身魚	白身魚と野菜のお粥 人参煮
17	月	7倍粥 ささみの野菜煮 さつま芋マッシュ スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 さつま芋マッシュ 豆腐スープ 果物	米 人参 ささみ 育児乳 ツナ ほうれん草 キャベツ さつま芋	ツナと野菜のお粥 青菜スープ
18	火	7倍粥 白身魚の野菜煮 おろしきゅうり スープ	全粥→軟飯 サンマの焼きほくし 春雨 サラダ すまし汁	米 サンマ 白身魚 きゅうり トマト 人参 玉ねぎ わかめ 粉チーズ 鶏挽肉	チーズ7倍粥 鶏挽肉の野菜煮
19	水	7倍粥 ミルクシチュウ 白菜煮	全粥→軟飯 ミルクシチュウ サラダ 果物	米 ささみ 玉ねぎ 人参 白菜 みかん 缶 じゃが芋 ブロccoli 育児乳 キ	白身魚と大根の粥 スープ
20	木	7倍粥 ささみと根菜のつぶし煮 おろしきゅうり 豆腐スープ	全粥→軟飯 鶏肉と根菜の旨煮 サラダ みそ汁 果物	米 ささみ 鶏もも 大根 人参 じゃが芋 きゅうり コーン もずく 豆腐	チーズ粥 豆腐のそぼろ煮 ポテトスープ
21	金	鶏レバー7倍粥 パパイアイリチー煮 スープ	全粥→軟飯 パパイアイリチー煮 チムシジ	米 レバー ツナ 豚肉 パパイア 人参 冬瓜 ささみ さやいんげん	人参入り7倍粥 ツナと冬瓜のとろ煮
22	土	7倍粥 豆腐煮 ミルクスープ	全粥→軟飯 焼き豆腐 ミルクスープ 果物	米 豆腐 ささみ 人参 玉ねぎ 小松菜 ツナ 育児乳	ツナと野菜のお粥 スープ
24	月	7倍粥 ささみの野菜煮 さつま芋マッシュ スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 さつま芋マッシュ 豆腐スープ 果物	米 人参 ささみ 育児乳 ツナ ほうれん草 キャベツ さつま芋	ツナと野菜のお粥 青菜スープ
25	火	7倍粥 ささみと野菜のとろ煮 煮リンゴ スープ	全粥→軟飯 甘酢炒め ブロccoli-煮浸し みそ汁 果物	米 ささみ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン ブロccoli- 南瓜 わかめ きな粉 白身魚	きな粉7倍粥 白身魚の野菜煮
26	水	7倍粥 ささみの野菜煮 おろしきゅうり ゆし豆腐汁	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 ひじきサラダ ゆし豆腐汁 果物	米 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき きゅうり コーン ゆし豆腐 アーサ	しらす入り7倍粥 豆腐と野菜のとろ煮
27	木	青菜7倍粥 ツナの野菜煮 煮浸し スープ	全粥→軟飯 ツナと野菜のイリチーナムル みそ汁 果物	米 ささみ ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 わかめ	7倍粥 野菜スープ ささみのマッシュ煮
28	金	7倍粥 白身魚のトマト煮 人参煮 コーンスープ	全粥→軟飯 白身魚のトマト煮 ナベラーンプシー コーンスープ 果物	米 白身魚 トマト 豆腐 豚肉 ヘチマ 人参 玉ねぎ コーンクリーム	7倍粥 豆腐の人参ペースト 野菜スープ
29	土	7倍粥 白菜とツナのとろ煮 オクラのトマト和え	全粥→軟飯 白菜とツナのとろ煮 オクラのトマト和え 果物	米 鶏挽肉 ツナ オクラ トマト 白菜 小松菜	鶏挽肉と小松菜の粥 トマトとオクラのスープ
31	月	7倍粥 ささみのトマト煮 ブロccoli-煮 アーサ汁	ウンケージュウシー ささみのトマト煮 ブロccoli-煮 アーサ汁	米 絹ごし豆腐 ささみ 玉ねぎ 豚肉 トマト 人参 ブロccoli-	7倍粥 豆腐と野菜のとろ煮 ミルクスープ

* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。

* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。