



令和3年8月 幼児食 予定献立表

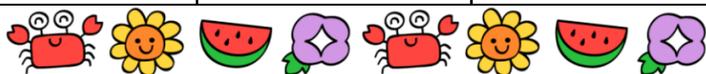


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
2	月	トマトチキンカレー 甘酢野菜 コーンと卵のスープ オレンジ	スティックパイ ブルー ミルク	米 ジャガイモ パイシート	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 トマトホール缶 玉葱 セロリ りんご 大根 胡瓜 黄ピーマン ホールコーン缶 パセリ オレンジ ブルー	大好きなカレーライス たくさん食べて 元気いっぱい!
3	火	雑穀御飯 さばの照焼き ゴーヤーちゃんぷるー ソーメン汁 バナナ	ウムクシアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 そうめん さつま芋 タピオカ粉	さば 白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 貝割れ大根 バナナ	ウムクシアンダギーは 沖縄で昔から食べられてる おやつです。
4	水	雑穀御飯 ハンバーグ パパヤーイリチー へちまと油揚げの味噌汁 すいか	黒糖バナナヨーグルト せんべい	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 カルシウムせんべい	牛挽き肉 豚挽き肉 卵 ツナ缶 油揚げ わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン にんにく 青パパイア にら へちま すいか バナナ	沖縄の方言で ナーベラー(へちま)は 味噌汁、ウブシーなどで 食べる沖縄の家庭料理 です。
5	木	お弁当会	ドーナッツ ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
6	金	冷やしうどん コーンのかき揚げ バナナ	ツナマヨおにぎり 豆乳	うどん 小麦粉 米 マヨネーズ	豚肉 きざみのり 卵 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 バナナ	暑い夏はさっぱり 冷たい麺類が 食べたくなります よね〜!
7	土	スタミナ丼 胡瓜とワカメの和え物 冬瓜の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 胡瓜 冬瓜 ねぎ オレンジ いちごジャム	豚肉と野菜の組み合わせは 暑い夏を乗り切る為の パワーがつかます。
10	火	ポークハヤシライス 大根と青しその和え物 アーサと豆苗のスープ オレンジ	スコーン ミルク	米 生クリーム 小麦粉	豚肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾗｲｽ缶 しめじ えのき 大根 トマトホール缶 青しそ トウモロコシ オレンジ ブルーベリージャム	きのこがたっぷり入った ハヤシライスはきのこの 旨味で美味しさアップ!
11	水	雑穀御飯 味付けのり 冬瓜の鶏そぼろ煮 人参シリシリー 魚汁 バナナ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	味付けのり 鶏挽き肉 卵 赤魚 厚揚げ豆腐 煮干し おきなわもずく ミルク	冬瓜 人参 乾しいたけ 玉葱 グリンピース冷 にら 生姜 ねぎ バナナ	赤魚で作った魚汁。 骨抜きで食べやすく しています。
12	木	雑穀御飯 鶏のムニエル夏野菜ソース マカロニサラダ クリームスープ ブルー	ゴーヤーホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ ジャガイモ ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 ベーコン 牛乳 卵 ミルク	にんにく スキニーニ 黄ピーマン トマト 胡瓜 人参 玉葱 クリームコーン缶 パセリ ブルー ゴーヤー	さて、夏野菜は いくつ使っているでしょ うか?給食を話題にしながら いただいてみては?
13	金	薄切り肉そば トマトの胡麻酢和え すいか	鮭おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 鮭 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ トマト 胡瓜 すいか	豚肉を甘辛く炒めて のせた沖縄そば! 時短で準備しました。
14	土	じゃこチャーハン モーウィ和え物 きゃべつとえのきの味噌汁 オレンジ	ミックスシリアルミルク	米 白ごま コーンフレーク グラノーラ	しらす干し 卵 ツナ缶 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	小松菜 人参 ホールコーン缶 にんにく モーウィ 胡瓜 キャベツ えのき オレンジ	カルシウムたっぷり じゃこチャーハン! 幼児期に必要な カルシウムが摂れます。
16	月	雑穀御飯 豚肉のブルー炒め もずくの酢の物 へちまのみそ汁 グレープフルーツ	フルーツポンチ 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 胚芽クラッカー	豚肉 おきなわもずく 油揚げ かつお節 煮干し	玉葱 ブルー 赤ピーマン レモン果汁 胡瓜 へちま 人参 ねぎ グレープフルーツ バナナ みかん缶 パイン缶 りんご	ブルー炒めは 優しい甘味で 美味しいですよ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和3年8月 幼児食 予定献立表

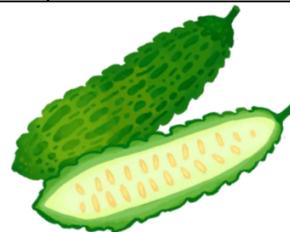


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
17	火	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 南瓜コーンスープ バナナ	味噌おにぎり 豆乳	スパゲッティ マヨネーズ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 セロリー ピーマン トマトホール缶 南瓜 キャベツ りんご クリームコーン缶 パセリ バナナ	大好きなスパゲティー 副菜やスープ、果物 も一緒に食べて バランスを整えます
18	水	雑穀御飯 魚のラビゴットソース 冬瓜のウブサー 茄子のみそ汁 オレンジ	レバーペーストサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン 生クリーム	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	胡瓜 トマト 黄ピーマン 玉葱 パセリ 冬瓜 人参 にら 茄子 オレンジ	少し苦手なレバー ですが、ペースト サンドにすると 食べやすく人気です
19	木	ビビンバ風 わかめスープ パイ	冷やしラーメン チーズ	米 すりごま 白ごま そうめん	牛肉 卵 わかめ かつお節 ささみ きざみのり プロセスチーズ	もやし 人参 胡瓜 玉葱 ねぎ パインアップル 生 パイン缶	ビビンバはお肉も お野菜も一緒に 食べれていいですね！
20	金	発芽玄米御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー イナムドゥチ すいか	お誕生ケーキ ミルク	発芽玄米 米 もちきび 押麦	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 刻み昆布 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 ミルク	人参 ねぎ 切干し大根 乾しいたけ 大根 切こんにゃく すいか	手軽に作れる発芽玄米 不足がちな栄養素が 含まれています
21	土	お弁当	クリームパン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
23	月	肉うどん 南瓜サラダ すいか	ふりかけおにぎり ミルク	うどん マヨネーズ 米	かつお節 豚肉 茹で卵 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 南瓜冷凍 パセリ すいか	あじくーたーでボリューム ありの肉うどん 暑い夏を乗り切ろう。
24	火	雑穀御飯 のり納豆 鮭の塩焼き おくら和え うちなー味噌汁 ブルー	アイスクリーム カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 カルシウムウエハース	納豆 のり佃煮 鮭 糸削り節 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 アイスクリーム	オクラ 胡瓜 大根 山東菜 ブルー	沖縄料理は肉や豆腐、 そして野菜がたっぷり。 栄養満点でバランス良し！
25	水	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル 冬瓜スープ オレンジ	もずく入りヒラヤー チー ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 おきなわもずく ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 人参 胡瓜 冬瓜 えのき ねぎ オレンジ	ナムルとは茹でた野菜を 味付けしたもので 韓国の家庭料理です。
26	木	雑穀御飯 鶏の胡麻味噌焼き ゴーヤーイリチー 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋	鶏もも肉 豚肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク	生姜 にんにく ゴーヤー 人参 玉葱 バナナ	ゴーヤーは肉や魚、 豆腐や卵などのたんぱく質 を入れて料理すると 美味しく食べやすくなり ます。
27	金	雑穀御飯 納豆味噌 きびなごカレー粉揚げ モーウィの甘酢和え レバーとはんだまの味噌汁 グレープフルーツ	台湾ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 緑豆(乾) さつま芋 黒糖	納豆 きびなご 白身魚 わかめ 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 金時豆 カエリ	モーウィ シイクワシャー果汁 パイン缶 人参 ハンダマ グレープフルーツ	丸ごと食べる小魚は カルシウムがいっぱい。 はんだまも鉄分が多く 成長期の子供にGOOD です。
28	土	親子丼 トマトの酢の物 青菜の味噌汁 バナナ	固形ヨーグルト かりんとう	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し 固形ヨーグルト	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 トマト 青しそ ほうれん草 しめじ ねぎ バナナ	丼ものなどの1品料理には 野菜の副菜を添えて バランス良く！！
30	月	大豆キーマカレー ゴーヤー和え物 かき玉汁 オレンジ	オートミールクッキー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉 オートミール 小麦粉	合挽き肉 ツナ缶 糸削り節 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 玉葱 セロリー ピーマン トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 大根 赤ピーマン ゴーヤー えのき おろし たらこパルドライ	大好きな キーマカレーに 大豆を入れて 栄養アップです。
31	火	茄子味噌丼 じゃが芋煮っころがし アーサ汁 バナナ	冷たい玄米ジュース おせんべい	米 じゃが芋 玄米 黒糖 米菓 甘辛せんべい	豚肉 あおのり粉 乾燥あおさ かつお節	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン ねぎ バナナ 生姜	意外と人気の 茄子味噌丼。 野菜とたんぱく質が 一緒に摂れるのも 良いですね。

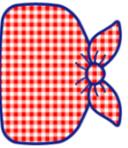
*朝の補食は3歳未満児のみです。

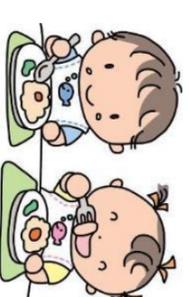
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和3年8月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 コーンの汁	3 お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み ソーメン汁	4 お粥 鶏肉と野菜の煮込み パパイヤーの柔らか煮 へちまの汁	5 お弁当会 	6 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 うどん汁	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とツカメのおろし和え 冬瓜の汁
野菜粥 オレンジ 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 大根 黄ピーマン ホールコーン缶 かつお節 オレンジ	ワッジュさつま芋 バナナ 米 白身魚 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 そうめん かつお節 バナナ さつま芋	バナナヨーグルト ベビーせんべい 米 玉葱 人参 ピーマン 鶏ささみ 青パパイヤー 人参 へちま わかめ かつお節 すいか ブレンドヨーグルト バナナ ベビーせんべい	バナナ ベビー菓子	野菜粥 バナナ 米 豚肉 大根 オクラ トマト ホールコーン缶 人参 玉葱 うどん かつお節 バナナ	パン粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 もやし しめじ 胡瓜 わかめ 冬瓜 かつお節 オレンジ 食パン
9 	10 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁	11 お粥 冬瓜と鶏肉の煮込み 人参と玉葱のだし煮 魚汁	12 お粥 鶏肉と夏野菜の煮込み マカロニの柔らか煮 じゃが芋とコーンの汁	13 お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 柔らかそば	14 じゃこ粥 モーウイの柔らか煮 きゃべつとえのきの汁
野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ えのき 大根 かつお節 オレンジ	ワッジュさつま芋 バナナ 米 冬瓜 人参 鶏ささみ 玉葱 グリーンピース冷 白身魚 豆腐 かつお節 バナナ さつま芋	野菜粥 バナナ 米 鶏ささみ 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 南瓜 クリームコーン缶 バナナ かつお節	野菜粥 グルーン 米 鶏もも肉 黄ピーマン トマト かつお節 マカロニ 人参 玉葱 じゃが芋 クリームコーン缶 グルーン ゴーヤー	鯉粥 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 トマト わかめ ゆで沖縄そば すいか 鯉	ワッジュポテト オレンジ 米 しらす干し 小松菜 人参 ホールコーン缶 モーウイ 鶏もも肉 キャベツ えのき かつお節 オレンジ じゃが芋
16 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え へちまの汁	17 お粥 鶏肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 南瓜とコーンの汁	18 お粥 魚と野菜の煮込み 冬瓜の柔らか煮 茄子の汁	19 お粥 豚肉と野菜の煮込み わかめの汁 バナナ	20 お粥 豆腐と野菜の煮込み 豚肉と大根のだし煮 かつおだし汁	21 お弁当 
ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 へちま 人参 かつお節 バナナ ブレンドヨーグルト ベビーせんべい	野菜粥 バナナ 米 鶏ささみ 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 南瓜 クリームコーン缶 バナナ かつお節	パン粥 オレンジ 米 白身魚 トマト 黄ピーマン 玉葱 冬瓜 沖縄豆腐 豚肉 人参 茄子 かつお節 オレンジ 食パン	ソーメン汁 グルーン 米 豚肉 もやし 人参 わかめ 玉葱 かつお節 バナナ そうめん ささみ グルーン	ワッジュさつま芋 すいか 米 沖縄豆腐 人参 鶏ささみ 豚肉 大根 かつお節 すいか さつま芋	バナナ ベビー菓子
23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 うどん汁	24 お粥 鯉の煮魚 おぐらのだし煮 豆腐と野菜の汁	25 お粥 豆腐と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 冬瓜の汁	26 お粥 鶏肉の柔らか煮 ゴーヤーのだし煮 絹ごし豆腐の汁	27 お粥 煮魚 モーウイの柔らか煮 レバーの汁	28 お粥 鶏肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 青菜の汁
野菜粥 すいか 米 かつお節 豚肉 玉葱 人参 南瓜冷凍 うどん すいか	パン粥 グルーン 米 鯉 オクラ 糸判り節 豚肉 沖縄豆腐 大根 山東菜 かつお節 グルーン 食パン	雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖縄豆腐 大根 人参 わかめ 冬瓜 えのき かつお節 オレンジ	ワッジュポテト バナナ 米 鶏もも肉 ゴーヤー 人参 玉葱 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 バナナ じゃが芋	金時豆の柔らか煮 グレーフルーツ 米 白身魚 モーウイ わかめ 鶏レバー 鶏むね肉 人参 かつお節 グレーフルーツ 金時豆	ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 鶏もも肉 玉葱 人参 グリーンピース冷 大根 トマト ほうれん草 しめじ かつお節 バナナ ブレンドヨーグルト ベビーせんべい
30 お粥 大豆と野菜の煮込み ゴーヤーのだし煮 えのきの汁	31 お粥 茄子と豚肉の煮込み じゃが芋の柔らか煮 かつおだし汁	<p>赤ちゃんは、体温調整が難しく夏バテしやすいので、ちゃんとみてあげましょう！ 寝つきが悪い、機嫌が悪いなどが続くと注意が必要です。 大人も暑い時は、冷たいものが欲しいですよ！赤ちゃんも同じです。 少し冷やした果物やスープ、ソーメン等、のど越しがよいものをおすすめです。 キンキンに冷やした物は下痢をしまうので避けましょう。</p>			
野菜粥 オレンジ 米 鶏ささみ 玉葱 じゃが芋 ホール大豆 ホールコーン缶 ピーマン 赤ピーマン ゴーヤー 大根 えのき かつお節 オレンジ	ワッジュさつま芋 バナナ 米 茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 じゃが芋 かつお節 バナナ さつま芋				



※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。



献立担当 キッズランチクラブ



令和3年8月キッズだより

毎日暑い日が続いています。夏は海水浴や虫取りなど野外での活動が多く楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗が激しい季節です。食事や睡眠、休養を心がけて生活リズムを壊さないようにし「早寝」「早起き」「朝ごはん」を守りましょう。

8月献立のポイント



- * 暑くても食べやすく、また栄養価の高い食材を使用した献立を心がけています。
- * ごやーちゃんぶるー・パパヤーイリチー・冷やしうどん・冷やしソーメン・冬瓜とぼろ煮・鶏のムニエル夏野菜ソース・モーウィ甘酢和え・もずく酢・へちまの味噌汁・いなむどっち・オクラ和え・ウムクジアンダギー・フルーツポンチ・もずくかき揚げ・台湾ぜんざい・冷たい玄米ジュースなどの夏メニューや沖縄料理をとり入れています。

今月のおすすめレシピ



玄米ジュース (作りやすい分量)

- | | |
|---------|--|
| 玄米 100g | ① 洗った玄米を約3倍くらいの量の水で3時間以上冷蔵庫で漬けておく。 |
| 水 適宜 | ② ①の玄米を漬けた水も一緒にミキサーにかけ、鍋に移して玄米を煮る。この時コゲやすいので注意が必要です、水分量を調整しながら弱火でゆっくり玄米が柔らかくトロツとなるまで混ぜる。 |
| 黒糖 200g | ③ 水をフラスして好みの濃さにし、黒糖を溶かし生姜汁を加え出来上がり！ |
| 生姜 適宜 | |

※夏は冷たく冷やして、冬はホットでどうぞ！！

なぜ夏バテするの？

体に暑さがこもり、たくさん汗をかきます。その際にエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで体がだるくなったり、眠くなったりするのはです。夏バテ解消にはビタミンB群を多く含む豚肉がおすすめです。冷しゃぶならサッパリに食べられ野菜も多く入れると他の栄養素もとることが出来ます。また、食欲増進のためにカレー粉などを使用するのもおすすめです。スパイスには風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くする効果があります。

※冷たい物の食べすぎ、飲みすぎに注意！

気温だけでなく湿度も高い日本の夏は適度に汗をかく必要があります、そのためにはこまめな水分補給が大事ですが、水分をとりすぎると胃酸が薄められ栄養バランスの良い食事をとっても、消化不良になり、栄養素を十分に体内にとりこむことが出来ません。

アイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれるため食べ過ぎると食欲不振の原因にもなるため注意が必要です。

