



令和4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 (かや熱となる)	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
1	月	もずく丼 オクラの和え物 キャベツと鶏肉のみそ汁 ブルー	フルーツポンチ 野菜クラッカー	米	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 煮干し	ピーマン 赤ピーマン オクラ 胡瓜 キャベツ 人参 にら ブルー バナナ すいか パイナップル みかん缶	おくらのネバネバは 整腸作用があり 夏バテを予防する 効果もあります
2	火	雑穀御飯 味付けのり 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め 絹ごしとワカメのみそ汁 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	味付けのり 白身魚 豚挽き肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 南瓜 生姜 ねぎ オレンジ	保育園のレバー ペーストはカレー 風味で子供達にも 人気です
3	水	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 ミルク	うどん 小麦粉 米 マヨネーズ	鶏もも肉 きざみのり 卵 ツナ缶 味付けのり ミルク	大根 オクラ トマト 生姜 ホールコーン缶 人参 玉葱 バナナ	暑い夏は冷たい 麺料理が食べた くなりますよね～ 夕食は温かいお米料理 をお願いします
4	木	発芽玄米雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーフイリチー 南瓜のみそ汁 パン	さつま芋ぜんざい	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 さつま芋	沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおりの粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	人参 乾しいたけ 切干し大根 南瓜 えのき ねぎ パイナップル 生 パイナップル	発芽玄米には 不足しがちな 栄養素が多く 含まれています
5	金	雑穀御飯 魚のカレームニエル ゴーヤーちゃんぷるー もずくのみそ汁 メロン	オレンジケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マーマレード	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 おきなわもずく かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 えのき メロン	苦みのあるゴーヤー は玉葱と人参と 一緒に炒めて 甘味をだしています
6	土	雑穀御飯 納豆味噌 鶏肉と冬瓜のソブシー アーサ汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	納豆 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 味付けのり ミルク	冬瓜 人参 乾しいたけ にら しめじ グレープフルーツ	油みそのお肉を 納豆に変えた 納豆みそ。人気 なのでお家でも 作ってくださいね！
8	月	雑穀御飯 うじら豆腐 人参シリシリー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳寒天 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 練りごま(白) パン粉 動物ビスケット	沖縄豆腐 魚のすり身 ひじき 卵 ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳	乾きくらげ 人参 グリーンピース冷 玉葱 ねぎ 冬瓜 乾しいたけ オレンジ 寒天パウダー みかん缶	魚のすり身と豆腐を 混ぜて油で揚げた うじら豆腐は 沖縄の宮廷料理。
9	火	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	冷やしソーメン チーズ	米 もちきび 押麦 そうめん	豚肉 おきなわもずく 油揚げ かつお節 煮干し ロースハム きざみのり プロセスチーズ	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	ブルーの甘味で 作った炒めは 汗で失った鉄分を 補給します。
10	水	照り焼きチキンバーガー ポテトフライ 夏野菜スープ バナナ	鮭おにぎり 豆乳	ロールパン はちみつ マヨネーズ じゃが芋 米 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 鮭 味付けのり 調製豆乳	キャベツ 玉葱 にんにく 冬瓜 ズッキーニ トマト ホールコーン缶 オクラ バナナ	バーガーにフライド ポテト。時には 外食気分を楽しんで ね。
12	金	お弁当会	ビスケット バナナ ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな～(^_^)
13	土	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 果物缶	シリアルミルク	米 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	鶏むね肉 鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ブロッコリー ホールコーン缶 えのき 黄桃缶	1品料理には副菜を 添えて栄養バランス 良くしましょう。
15	月	ポークハヤシライス お豆腐サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ホットケーキ 豆乳	米 白ごま ホット ケーキミックス はちみつ	豚肉 スキムミルク 沖縄豆腐 わかめ しらす干し 糸削り節 かつお節 牛乳 卵 調製豆乳	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 ﾄﾏﾄ缶 赤ピーマン 青しそ ねぎ ﾎﾙﾎﾞｰ缶 オレンジ	休み明けの月曜日は 食べ進みやすい 1品料理しました。
16	火	雑穀御飯 おくら納豆 鶏天 モーウィの梅和え 具だくさん味噌汁 パン	冷たい玄米ジュース 塩せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 玄米 黒糖	挽きわり納豆 鶏むね肉 卵 あおりの粉 糸削り節 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し	オクラ にんにく モーウィ 梅干し 冬瓜 小松菜 生しいたけ パイナップル 生 パイナップル 生姜	おくらのネバネバには 食物繊維が豊富で 整腸作用・デトックス 効果もあり夏バテなど の疲労回復にも効果が あります。

*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4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 (カや熱となる)	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	水	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 ゆじょう汁 グレープフルーツ	スティックパイ バナナ ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パイシート	白身魚 鶏挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 冬瓜 乾しいたけ ねぎ グリーンピース冷 グレープフルーツ バナナ	冬瓜の鶏そぼろ煮は 冷やしても どちらでもOK!!
18	木	薄切り肉そば オクラの和え物 すいか	いなり寿司 小魚(加減) フルーツ野菜ジュース	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちぎ揚げ ツナ缶 糸削り節 味付いなりの皮 カエリ	玉葱 人参 ねぎ クラ 胡瓜 すいか	薄切りの豚肉で 時短調理で 沖縄そばを作り ました。
19	金	雑穀御飯 揚げ魚ケチャップソースかけ ウンチェーちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 牛ロース肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく しめじ パセリ ようさい(ウンチェー) 人参 冬瓜 ねぎ ブルー	ウンチェーは茎と 葉を分けて時間差で 炒めるのが調理の コツです。
20	土	カレーチャーハン 野菜サラダ きゃべつとえのきの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス 胡瓜 トマト キャベツ えのき バナナ ブルーベリージャム	カレー味の料理は みんなが好きな 味のようです。 食が進みますよね。
22	月	夏野菜カレー 甘酢 しいたけの卵スープ オレンジ	ぶどうゼリー 棒チーズ リッツクラッカー	米 じゃが芋 リッツクラッカー	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 冬瓜 ピーマン 胡瓜 乾しいたけ オレンジ ぶどうジュース	夏野菜をカレーライス の具材に入れてます。 さて、わかるかな～?
23	火	雑穀御飯 鮭の塩焼き レバニラ炒め わかめと玉葱の味噌汁 すいか	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 コッペパン	鮭 鶏レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	人参 もやし 玉葱 キャベツ いら 舞茸 すいか	暑い夏は レバニラ食べて 元気いっぱい!
24	水	雑穀御飯 味付けのり ハンバーグ ひじきのツナサラダ 絹ごし豆腐と小松菜の味噌汁 バナナ	レアチーズヨーグルト トケーキ 麦茶	米 もちきび 押麦 パン粉 マヨネーズ 白ごま 胚芽クラッカー	味付けのり 牛挽き肉 豚挽き肉 卵 ひじき ツナ缶 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 クリーム ゼラチン プレーヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン にんにく 赤ピーマン ホールコーン缶 小松菜 バナナ	ひじきは、炒めて 食べる他に、サラダ でも美味しく 食べれる食材です。
25	木	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 千切りイリチー 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖 さつま芋 タピオカ粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	らっきょう 甘酢漬 切干し大根 乾しいたけ 人参 いら 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ	タルタルパン粉焼き。 甘酢らっきょうが アクセントになり 美味しく仕上がります
26	金	雑穀御飯 タンドリーチキン ゴーヤーイリチー 茄子の味噌汁 ブルー	ひらやーちー オレンジ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 プレーンヨーグルト 豚肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 ゴーヤー 人参 茄子 ブルー いら オレンジ	ヨーグルト液に 漬け込んだ鶏肉は 柔らかくて 食べやすいです。
27	土	そぼろ煮丼 モーウィ和え物 もすくの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 食パン	合挽き肉 ツナ缶 おきなわもすく なると かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん モーウィ 胡瓜 ねぎ バナナ いちごジャム	そぼろ煮丼は たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる一品です
29	月	ケチャップライス コールスローサラダ チーズ 南瓜コーンスープ オレンジ	オートミールクック キー ミルク	米 マヨネーズ 生クリーム オート ミール 小麦粉	鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾀｲﾝ缶 グリーンピース冷 キャベツ りんご 南瓜 クリーム缶 パセリ ｶﾞﾗｯｼﾞ ﾚｰｽﾞﾝ	オートミールは 食物繊維が豊富で お腹の調子を 整えてくれます。
30	火	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ タマナーイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	給食用アイスクリー ム 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽クラッカー	白身魚 豚肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 煮干し アイスクリーム	にんにく トマト トマトホール缶 玉葱 キャベツ 人参 もやし いら 小松菜 バナナ	大好きな アイスクリーム。 体がクールダウン しますね。
31	水	沖縄そば ゴーヤー和え物 すいか	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 糸削り節 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ ゴーヤー ホールコーン缶 胡瓜 すいか	ゴーヤーが 苦手な子は 一口からチャレンジ してね。

*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4年8月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラのだし煮 キャベツと鶏肉の汁</p>	<p>2 お粥 魚と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 絹ごしとワカメの汁</p>	<p>3 お粥 鶏肉と大根の煮込み オクラとトマトのだし煮 うどん汁</p>	<p>4 お粥 豆腐と野菜の煮込み 豚肉と人参のコトコト煮 南瓜の汁</p>	<p>5 お粥 煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み えのきの汁</p>	<p>6 お粥 鶏肉と冬瓜の煮込み しめじの汁 グレープフルーツ</p>
<p>8 お粥 豆腐と野菜の煮込み 人参のコトコト煮 冬瓜の汁</p>	<p>9 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え へちまの汁</p>	<p>10 お粥 鶏肉とキャベツの煮込み マッシュポテト 夏野菜の汁</p>	<p>11</p>	<p>12 お弁当会</p>	<p>13 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 わかめの汁</p>
<p>15 お粥 豚肉と野菜の煮込み 豆腐と野菜のだし煮 わかめの汁</p>	<p>16 お粥 鶏肉の柔らか煮 モーウイのコトコト煮 具たぐさん汁</p>	<p>17 お粥 魚と野菜の煮込み 冬瓜のだし煮 ゆしどうふ汁</p>	<p>18 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラのだし煮 柔らかそば</p>	<p>19 お粥 白身魚と野菜の煮込み ウンチエーと豆腐のだし煮 冬瓜の汁</p>	<p>20 お粥 ささみと野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 きやべつとえのきの汁</p>
<p>野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ えのき 沖繩豆腐 ホイル大豆 しらす干し 赤ピーマン オレンジ ホールコーン缶 わかめ かつお節</p>	<p>マッシュポテト 玉ねぎ 米 鶏むね肉 モーウイ 豚肉 沖繩豆腐 冬瓜 小松菜 生しいたけ かつお節 りんご</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 白身魚 生しいたけ 人参 玉葱 冬瓜 グリンピース冷 ゆし豆腐 かつお節 バナナ ブルーベリー ヨーグルト ベビーせんべい</p>	<p>雑炊 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 オクラ ゆで沖繩そば すいか</p>	<p>マッシュ南瓜 フルーツ 米 白身魚 玉葱 ようさい(ウンチエー) 人参 豆腐 冬瓜 わかめ かつお節 フルーツ 南瓜</p>	<p>パン粥 バナナ 米 ささみ 玉葱 人参 ピーマン レタス トマト キャベツ 鶏もも肉 えのき かつお節 バナナ 食パン</p>
<p>22 お粥 豚肉と夏野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁</p>	<p>23 お粥 鮭の煮魚 レバーと野菜の煮込み わかめと玉葱の汁</p>	<p>24 お粥 ささみと野菜の煮込み ひじきのだし煮 絹ごし豆腐と小松菜の汁</p>	<p>25 お粥 煮魚 豚肉と人参の煮込み 冬瓜の汁</p>	<p>26 お粥 鶏肉と玉葱の煮込み ゴーヤーのだし煮 茄子の汁</p>	<p>27 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイのコトコト煮 かつおだし汁</p>
<p>雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 冬瓜 ピーマン 胡瓜 かつお節 オレンジ</p>	<p>パン粥 すいか 米 鮭 レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 キャベツ わかめ かつお節 すいか 食パン</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 ささみ 玉葱 人参 ピーマン ひじき 赤ピーマン ホールコーン缶 沖繩豆腐 小松菜 かつお節 バナナ ブルーベリーヨーグルト ベビーせんべい</p>	<p>マッシュポテト 玉ねぎ 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 冬瓜 わかめ かつお節 グレープフルーツ さつまい</p>	<p>野菜粥 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 ゴーヤー 人参 豚肉 茄子 かつお節 オレンジ</p>	<p>パン粥 バナナ 米 豚肉 大根 玉葱 人参 しめじ いんげん モーウイ かつお節 バナナ 食パン</p>
<p>29 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</p>	<p>30 お粥 魚とトマトの煮込み タマナーのだし煮 小松菜の汁</p>	<p>31 お粥 豚肉と野菜の煮込み ゴーヤーのコトコト煮 柔らかそば</p>	<p>離乳食に沖繩の夏野菜を活用しましょう！ 夏野菜は水分が多く、体のほてりを和らげてくれます。 冬瓜をすりおろし汁にしたり、トマトは皮をむき種を取って 火を通すと甘みが出てとてもおいしくなります。 オクラも種を取り刻んで茹でましょう！ネバネバの食感が いい経験です。夏野菜をお子さんと一緒に楽しみましょう！</p>		
<p>米 鶏もも肉 玉葱 人参 グリンピース冷 キャベツ 南瓜 クリームコーン缶 りんご じゃが芋</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 白身魚 トマト 玉葱 キャベツ 人参 もやし 豚肉 小松菜 かつお節 バナナ ブルーベリー ヨーグルト ベビーせんべい</p>	<p>野菜粥 すいか 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 ゴーヤー ホールコーン缶 ゆで沖繩そば すいか</p>	<p>パン粥 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 しめじ かつお節</p>	<p>お弁当会 バナナ ベビー菓子</p>	<p>パン粥 バナナ 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 フロックリナー ホールコーン缶 わかめ えのき かつお節 りんご 食パン</p>

※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4年8月キッズだよ！



いよいよ夏本番となりました。日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも外へ出る時は帽子を忘れずに。また、水分補給もこまめに行いましょう。夏バテは体の消化機能が低下し食欲不振になり、ビタミン・ミネラルの摂取不足が続き、体が疲れやすくなります。暑さに負けないよう食事に気を付けて元気に夏を楽しみましょう！

8月献立のポイント

- * 体のほてりをとる沖縄の夏野菜や果物を多く取り入れています。へちま・おくら・モーウィー・ゴーヤー・パイン・すいか・メロン等夏バテを予防します
- * 暑いこの時期に食べやすいメニューもずく丼・魚の南蛮漬け・もずくの酢の物・夏野菜カレー・冬瓜ソテー・冷やしうどん・フルーツポンチ・牛乳寒天・冷やしそうめん・冷たい玄米ジュース等を予定しています。



~今月のおすすめレシピ~ レバーペースト

幼児期に必要な栄養素が多く含まれています！簡単です挑戦してみてくださいね！

鶏レバー	100g	①鶏レバーは新鮮な物を使い、流水できれいに洗う。
玉葱	半分	②①をさっと茹でる、みじん切りした玉葱を油でよく炒め
油	少々	カレー粉を入れて更に炒めて調味料を入れる
塩 コンソメ	少々	③生クリームを加えてペースト状になるまでミキサーにかける
カレー粉	少々	④食パンにサンドしたり、フランスパンやクラッカーに
三温糖	小さじ1	のせてカナッペにさせていただきます。
生クリーム	大さじ1	※カレー粉がレバーの臭みを消して食べやすくなる。

小さいうちからお手伝い

まだ小さいから・・・なんて事はありません。1~2才頃は何かを持って運ぶだけでも楽しい時期です。どんどん運んでもらいましょう！



「ゴミ箱へポイッ」等お手伝いしたら必ず「ありがとう」と

感謝の言葉かけましょう！おもちゃや絵本等は自分で戻せるようにしたいですね。親だけが片づけモードになるのではなく、一緒にどこに片付けるのか相談しながらしましょう。そして、しめじの房を分けるお手伝い（1才）野菜の皮むき。食事前のテーブルふき、家族の食器を並べ 食べたら終わったら食器を台所へ片づける、最後まで流れがある事を教えましょう。自分で出来たという達成感自信につながります。親は見守り、支援、成長の過程を一緒に楽しめるといいですね。上手に出来たか、どうかというのは後回し後にして「出来たね」「ありがとう」「助かった」と伝えて「お手伝いって楽しいな」「やってよかったな」と思える機会をたくさん作って下さい。身の回りのことを自分でするのがあたりまえになっていると将来子供の自立を助けます。最初は大変ですがあたり前になる事が大事！小さいうちがチャンスです。