



令和5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
1	火	雑穀御飯 さばの味噌焼き 人参シリシリ 絹ごしとわかめのすまし汁 すいか	アイスクリーム ウエハース	米 もちきび 押麦 ウエハース アイスクリーム	さば 白身魚 豚肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ かつお節	生姜 人参 玉葱 ねぎ すいか	八月に入り本格的に夏が始まりました 夏バテ対策には旬の食材を取り入れる事が効果的です！
2	水	冷やし中華 ブロッコリーおかか和え バナナ	いなり寿司 小魚(加ゆ) ミルク	茹で中華めん 米 白ごま 白ごま	ロースハム 卵 かつお節 煮干し 糸削り節 カエリ 味付いなりの皮 ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン ブロッコリー バナナ	夏は食欲が落ちますが冷やし中華などお酢が入るとさっぱりして食べやすいです
3	木	雑穀御飯 照り焼きチキン 三色ごま和え へちまの味噌汁 ブルー	果物と牛乳寒天のミックス 動物ビスケット	米 もちきび 押麦 はちみつ 白ごま 動物ビスケット	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 牛乳	赤ピーマン 人参 黄ピーマン キャベツ ほうれん草 へちま にら ブルー みかん缶 黄桃缶 バナナ レモン	へちまは本土では食べる習慣がなくスーパーでもあまり見かけないそうです 今日は味噌汁にさせていただきます
4	金	雑穀御飯 納豆削りし和え 魚のチーズ焼き キャベツとおくらの炒め 大根のみそ汁 グレープフルーツ	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ そうめん	納豆 糸削り節 白身魚 ピザチーズ 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	パセリ キャベツ オクラ 玉葱 人参 大根 ねぎ グレープフルーツ	納豆にはたくさん栄養がありますが削り節をいれて更にカルシウムやうま味もアップ！
5	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル かき卵すまし汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま 食パン いちごジャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 胡瓜 乾しいたけ 大根 グリーンピース 人参 ホールコーン缶 えのき ねぎ オレンジ	絹ごし豆腐ではなく沖縄豆腐を使ったマーボー豆腐はあんがよからんで食べ応え抜群です
7	月	雑穀御飯 ひじき佃煮 鶏のから揚げ 野菜サラダ コーナウグースープ グレープフルーツ	ミックスシリアル ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 じゃが芋 生クリーム コーンフレーク グラノーラ	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 卵 ベーコン ミルク	生姜 にんにく レタス 胡瓜 トマト 玉葱 人参 パセリ クリームコーン缶 グレープフルーツ	人気のから揚げと貝だくさんのスープ。 ひじきの佃煮プラスで更に栄養価アップ！
8	火	雑穀御飯 おくら納豆 煮魚 ゴーヤーイリチー アーサ汁 バナナ	ごまクリームサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ごまクリーム	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 卵 乾燥あおさ かつお節 ミルク	オクラ 生姜 人参 ゴーヤー 玉葱 長葱 バナナ	ネバネバ納豆にお魚と豚肉入りのゴーヤーと海藻。長寿食と呼ばれている食材です。
9	水	薄切り肉そば ゴーヤーの白和え すいか	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 豚バラ肉 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ ゴーヤー すいか	甘辛く味付けた薄切り肉で時短してみました。
10	木	雑穀御飯 にらカレーバーグ ポテトサラダ 茄子の味噌汁 メロン	豆乳くずもち 小魚	米 もちきび 押麦 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 芋くず タピオカ粉 はったい粉	豚挽き肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳 牛乳 カエリ	ゆかり粉 玉葱 にんにく 生姜 にら 胡瓜 人参 コーン缶 茄子 もやし メロン	たっぷりの二郎を混ぜたハンバーグ。 カレー味が食欲をそそります。
12	土	雑穀御飯 豚肉生姜焼き スライストマト さつま芋とパセリの味噌汁 ブルー	ビスケット チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 ビスケット	豚肉 かつお節 煮干し チーズ ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン トマト パクチョイ ブルー	ポリウムのある生姜焼きにはあっさりとしたトマトを小鉢に付けました。
14	月	雑穀御飯 鮭の照焼き 茄子みそ炒め ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	麩△麩△ ミルク	米 もちきび 押麦 車ふ 生クリーム	鮭 豚挽き肉 ゆし豆腐 かつお節 スキムミルク ミルク	生姜 茄子 人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく 葱 グレープフルーツ	大人気の麩△麩△！ 簡単なので休みの日にお子さんと一緒に作ってみてね！
15	火	牛丼 ゴーヤーとパインの酢の物 冬瓜すりながし汁 すいか	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	牛肉 かつお節 ミルク	玉葱 人参 ごぼう こんにゃく にんにく 生姜 ゴーヤー 大根 パイン缶 人参 冬瓜 ねぎ すいか	ゴーヤーとパインの酢の物、彩りもかわいくてさっぱり美味しいですよ！
16	水	雑穀御飯 パンプキンシチュー オクラの和え物 わかめのすまし汁 パイン	冷たい玄米ジュース チーズ 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 玄米 黒糖 せんべい	鶏もも肉 ツナ缶 スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ	玉葱 人参 キャベツ 南瓜 しめじ オクラ 胡瓜 トウモロコシ パイン パイン缶 生姜	オクラのネバネバは整腸作用がありお腹の調子を整えてくれます

*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5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	木	お弁当会	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！
18	金	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 大根とチキンの煮物 茄子のみそ汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャが芋 ケーキ	白身魚 鶏もも肉 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	にんにく トマト トマトホール缶 玉葱 大根 人参 茄子 ねぎ バナナ	トマトは火を通すと うま味と甘味がでて 美味しくなります ソースにピッタリ！
19	土	和風そぼろ丼 温野菜サラダ わかめの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 ごまドレッシング	刻みのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 南瓜 ブロccoli 玉葱 舞茸 オレンジ	豆腐をつぶして ミンチと混ぜて そぼろにしました 脂肪分は減って 栄養価アップです
21	月	ポークケチャップライス チョップドサラダ 絹ごしとワカメのみそ汁 バナナ	スティックパイ ブルー ミルク	米 さつまい マヨネーズ バイシート	豚肉 ささみ サラダ用チーズ 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース みずな 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ バナナ プルーン	赤・黄・緑 食材の彩を 目でも楽しんで 食べてね
22	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き ゴーヤーちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 オレンジ	レバーペースト サンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 食パン 生クリーム	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 鶏レバー	らっきょう ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ オレンジ りんごジュース	沖縄の夏野菜の 代表ゴーヤー！ 今日はちゃんぶるー で頂きます
23	水	トマトチキンカレー 甘酢野菜 卵のすまし汁 すいか	ぶどうゼリー チーズ 塩せんべい	米 ジャが芋 せんべい	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 プロセスチーズ	にんにく 生姜 人参 トマト缶 ピーマン 玉葱 ヤングコーン缶 りんご 大根 胡瓜 椎茸 ねぎ すいか ぶどうジュース	暑い夏にはカレー！ みんな大好きな メニューです
24	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 千切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 グレープフルーツ	オートミール クッキー ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 黒糖 オートミール 小麦粉	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 いんげん なら 切干し大根 しめじ 小松菜 レーズン グレープフルーツ クランベリードライ	千切りイリチーは 定番の沖縄料理 ご家庭でも料理して みてね、意外と 簡単ですよ！
25	金	雑穀御飯 味付けのり 魚の南蛮漬け おからサラダ もすくの味噌汁 バナナ	黒糖ちんびん ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 黒糖	味付けのり 白身魚 おから 卵 なると おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 ホールコーン缶 トマト ねぎ バナナ	南蛮漬けは 常備菜にもいいですね 忙しい日の一品 になります
26	土	スタミナ丼 じゃが芋煮ころがし きのこの味噌汁 ブルー	パン ミルク	米 ジャが芋 パン	豚肉 あおのり粉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 キャベツ しめじ なら 舞茸 にんにく えのき 大根 プルーン	豚肉と玉葱の入った スタミナ丼！ 暑い夏をのりきり しましょう
28	月	雑穀御飯 おくら納豆 豚肉の生姜焼き もすくの酢の物 うちなー味噌汁 パン	オレンジ蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 マーマレード 小麦粉	挽きわり納豆 卵 糸削り節 豚肉 おきなわもすく 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	オクラ 玉葱 なら 赤ピーマン 生姜 レモン 胡瓜 冬瓜 みかん缶 パイン缶	沖縄県産のもすくは 腸内環境を整え 体を元気にして くれます！
29	火	鮭混ぜごはん 厚揚げ煮 胡瓜とコーンの酢の物 レバーとはんだまの味噌汁 ブルー	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 オートミール ごま マシュマロ コーンフレーク	鮭 わかめ御飯の素 厚揚げ豆腐 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し かつお節 ミルク	胡瓜 トマト コーン缶 大根 人参 ハンダマ プルーン	レバーとはんだまの 黄金コンビは 暑い夏に負けない 貧血予防になります。
30	水	ポークハヤシライス モーウィの甘酢和え フルーツ野菜ジュース	ビスケット ブルー ミルク	米 ビスケット	豚肉 スキムミルク わかめ ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 えのき トマト缶 モーウィ パイン缶 シークワーサー果汁 プルーン	旧盆ウーケイの日。 送り火や仏前に 御馳走を並べて 先祖供養します。
31	木	もすく丼 ゴーヤーツナ和え 鶏と冬瓜の汁 オレンジ	シークワーサー ゼリー チーズ 野菜クラッカー	米 クラッカー	おきなわもすく 卵 豚挽き肉 ツナ缶 鶏もも肉 刻み昆布 かつお節 煮干し プロセスチーズ	ピーマン 赤ピーマン ゴーヤー 大根 玉葱 冬瓜 オレンジ シークワーサー	チーズはカルシウム が豊富です 塩分も多いので 食べ過ぎに注意です

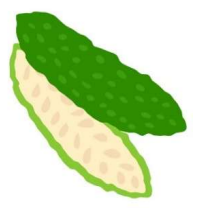

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*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5年8月 離乳食予定献立表

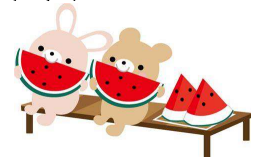
まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み 絹ごしのすまし汁	2 お粥 煮魚 ゴロツコリー煮込み かつおだし汁	3 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 へちまの味噌汁	4 お粥 煮魚 納豆煮 キャベツとおからの煮物 大根のみそ汁	5 お粥 ソーポード豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁	
	7 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	8 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁	9 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁	10 お粥 ミンチと野菜の煮込み じゃが芋と野菜の煮物 茄子の味噌汁	11	12 お粥 豚肉の柔らか煮 ポイルトマト パクチョイの味噌汁
	14 お粥 煮魚 茄子煮物 ゆし豆腐汁	15 お粥 牛肉の柔らか煮 ゴーヤー煮物 冬瓜すりながし汁	16 お粥 チキンの柔らか煮 おくら煮物 かつおだし汁	17	18 お粥 煮魚 大根とチキンの煮物 茄子のみそ汁	19 のり粥 豆腐煮物 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁
	21 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み 絹ごしのみそ汁	22 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 冬瓜の味噌汁	23 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	24 お粥 豆腐煮物 豚肉とインゲンの煮込み 小松菜としめじの味噌汁	25 お粥 煮魚 おからと野菜の煮物 かつおだし汁	26 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
	28 お粥 豚肉の柔らか煮 納豆と野菜の煮込み 冬瓜の味噌汁	29 お粥 煮魚 ポイルト胡瓜 レバーの味噌汁	30 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮込み かつおだし汁	31 お粥 ミンチと野菜の煮込み ゴーヤー煮込み 鶏と冬瓜の汁	赤ちゃんはまだ体温調整が未熟で脱水を起こしやすいので配慮が必要です 離乳食でも水分も多くなる様になりました！ 冬瓜や茄子、トマト、おくらを煮付けたり、 味付けなしのかつおだし汁も大好きです たんばく質もしつかり食べて夏バテを予防 しましょう！	

※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



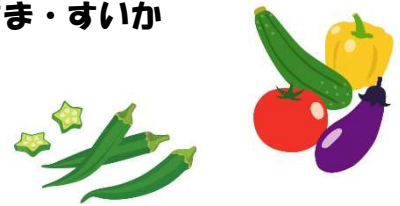
令和5年8月キッズだより

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、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ましょう。「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけましょう！

8月献立のポイント

*沖縄県産の水分とビタミン豊富な夏野菜を多く使用しています。

冬瓜・茄子・青パパイア・ゴーヤー・オクラ・モーウィ・ヘチマ・すいか
パイナップルなど。



~今月のおすすめレシピ~

ぶどうゼリー 作りやすい分量

- | | | |
|---------|-------|-------------------------------|
| *ゼラチン | 10g | ①水30ccに粉ゼラチンを振り入れ10分程ふやかします。 |
| *水 | 30cc | ②鍋にジュースと砂糖と水を入れて弱火にかけ、沸騰直前まで |
| 砂糖 | 25g | 温めます。*ゼラチンは沸騰では固まりにくくなる！！ |
| ぶどうジュース | 200cc | ③火からおろし、①のゼラチン液が溶けるまでしつこく混ぜる。 |
| 水 | 100cc | ④粗熱がとれたら器に流し入れ、ラップして冷蔵庫で冷やす。 |
- *ジュースの甘みでお砂糖の量はお好みで調整してください
*ぶどうジュースをシークワサージュースなどに変えたり、色々作ってみて下さいね！

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。そのためこまめな水分補給が大事ですが、とりすぎると胃酸が薄められて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。質と量を考え適度な水分補給が必要です。アイスクリームやジュース、炭酸飲料には砂糖が多く含まれるため摂り過ぎると食欲不振の原因にもなるため注意が必要です。

