



令和6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
1	木	雑穀御飯 おくら納豆 魚の南蛮漬け くーぶいりちー もやしの味噌汁 ブルー	ココアケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	オクラ 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 切干し大根 乾しいたけ もやし ねぎ ブルーン	暑い夏は酢を上手に 使うことでさっぱり として、食欲がでます 今日は南蛮漬けです
2	金	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め トマトとわかめの酢の物 絹ごしとえのきのすまし汁 オレンジ	カントリークッキー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 卵 スキムミルク ミルク	玉葱 キャベツ 赤ピーマン にんにく 生姜 トマト 胡瓜 えのき ねぎ オレンジ	味噌がよく絡んだ みそ炒めは ご飯が進みます
3	土	肉うどん モーウィの梅和え バナナ	みそおにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 糸削り節 ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 モーウィ 梅干し バナナ	モーウィは沖縄では 夏の定番ですが本土では あまり流通していない そうです 胡瓜よりも青臭さが なく食べやすいですね
5	月	もずく丼 胡瓜とおくらの和え物 さつま芋の味噌汁 パイン缶	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 さつま芋 胚芽クラッカー	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 オクラ 玉葱 ねぎ バイン缶 バナナ	沖縄の夏野菜オクラ 子供達が食べやすい 様に胡瓜とツナと 混ぜました
6	火	雑穀御飯 鯖塩焼き 野菜イリチー へちま汁 メロン	パンブキンサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 食パン マヨネーズ	さば 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 プロセスチーズ 調製豆乳	生姜 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン へちま なら メロン 南瓜	シンプルな焼き魚です が、子供たちに 人気の魚料理です
7	水	うっちゃんライス ドライカレー ゆで卵 冬瓜のすまし汁 ヨーグルトみかん	冷やしソーメン 小魚(かじ)	米 はちみつ そうめん	合挽き肉 鶏レバー ホイレ大豆 茹で卵 かつお節 プレーンヨーグルト ロースハム きざみのり カエリ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 冬瓜 ねぎ みかん缶 胡瓜	保育園のドライ カレーはレバーや 大豆なども入って 栄養満点です
8	木	雑穀御飯 ウチナー風煮物 人参シリシリ 青菜のすまし汁 バナナ	野菜とチーズのケー クサレ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	豚肉 厚揚げ豆腐 昆布 ツナ缶 卵 かつお節 ウィナー プロセスチーズ ミルク	人参 キャベツ なら ほうれん草 バナナ 玉葱 パセリ	ケーキサレは 塩味のケーキです サレはフランス語で 塩の事です
9	金	どうもろこし御飯 魚のレモンバタームニエル ラタトゥイユ チーズ かき卵のすまし汁 ブルー	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 小麦粉 黒糖	白身魚 鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 牛乳 ミルク	ホールコーン缶 パセリ レモン 果汁 茄子 玉葱 人参 トマト 黄ピーマン にんにく 小松菜 ブルーン レーズン	今日の給食は 夏野菜が豊富です 夏バテしない元気な 体を作ります
10	土	雑穀御飯 パンブキンシチュー ブロッコリーおかか わかめのすまし汁 オレンジ	クリームパン ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 クリームパン	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク 糸削り節 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ ブロッコリー オレンジ	シチューに スキムミルクを 入れてカルシウムを 強化します
13	火	雑穀御飯 鶏レバーの甘しょうゆ ゴーヤーと車麩の卵とじ 茄子の味噌汁 パインアップル	豆乳くすもち フルーツ野菜ジュ ース	米 もちきび 押麦 車ふ 芋くす タビオカ粉 はったい粉	鶏レバー ツナ缶 卵 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳 加工牛乳	にんにく 生姜 ゴーヤー 人参 舞茸 茄子 玉葱 パインアップル パイン缶	食べやすい鶏レバーを 揚げて甘辛味で ご飯が進みますよ
14	水	スパゲティミートソース キャベツと林檎のサラダ コーンと卵のスープ バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 卵 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 ピーマン キャベツ トマトホール缶 りんご レーズン ホールコーン缶 バナナ	大好きな ミートスパゲティ おかわりできるかな?
15	木	雑穀御飯 白身魚のマヨチーズ焼き いんげん五目炒め さつま芋とパ かつおの味噌汁 グレープフルーツ	フルーツポンチ 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 マヨネーズ さつま芋 ぶどうジュース	白身魚 ビサチーズ ちき揚げ かつお節 煮干し	玉葱 赤ピーマン 冷) いんげん 人参 たけのこ水煮 りんご 乾しいたけ バクチョイ グレープフルーツ バナナ みかん缶	チーズ入りマヨネーズ ソースでコクのある マヨネーズ焼きに なってます
16	金	クファジュージー ちくわの磯天ぷら 胡瓜とみかんの和え物 ゆし豆腐汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 小麦粉	豚肉 ひじき ツナ缶 ちくわ1本 白身魚 あおのり粉 卵 わかめ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 ブルー	ウチナー料理の クファジュージーと ゆし豆腐の組み合わせ 最高!!

*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6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 土	茄子味噌丼 マッシュポテト アーサ汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 ジャが芋 食パン いちごジャム	豚肉 牛乳 乾燥あおさ かつお節 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン パセリ えのき オレンジ	アシクーターな 茄子味噌丼 いっぱいご飯食べてね
19 月	ハヤシライス モーウィの甘酢和え しいたけと卵のすまし汁 オレンジ	ぶどうゼリー ウエハース	米 ぶどうジュース 鉄強化ウエハース	豚肉 わかめ 卵 かつお節	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 しめじ トマトホール缶 モーウィ バイン缶 シークワーサー果汁 乾しいたけ オレンジ	旧盆明けの月曜日 食べやすい ハヤシライスを 準備しました
20 火	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き ゴーヤーちゃんぶるー ふのすまし汁 ブルー	アメリカドック ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ふ ホットケーキミックス	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 ウインナー 牛乳 ミルク	ゴーヤー 玉葱 人参 えのき ねぎ ブルー	夏野菜はほった体を 冷やしてください 今日は夏野菜の代表 ゴーヤーをちゃんぶるー で用意してます
21 水	沖縄そば オクラとトマトの酢の物 バナナ	味噌おにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 わかめ 糸削り節 ツナ缶 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ オクラ トマト バナナ	暑い夏でも 沖縄そばはリクエスト の多い献立です
22 木	お弁当会	アイスクリーム せんべい				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
23 金	雑穀御飯 とんかつ 人参シリシリー アーサの味噌汁 すいか	スティックパイ オレンジ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 パイシート	豚肉 卵 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 人参 玉葱 ねぎ すいか オレンジ	ガッツリ食べてね 今日はトンカツです 小鉢の人参シリシリー も、しっかり 食べましょう！
24 土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 わかめのすまし汁 バイン缶	菓子パン ミルク	米 パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 枝豆 しめじ パセリ コーン缶 バナナ 人参 バイン缶	保育園のマーボー 豆腐は、辛くなくて 食べやすく調理 してます
26 月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 ひじきのツナサラダ きのこ炒め アーサ オレンジ	ゴーヤーケーキ りんごジュース	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま 小麦粉 りんごジュース	鶏もも肉 ひじき ツナ缶 ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 赤ピーマン えのき 枝豆 しめじ パセリ コーン缶 バナナ 生しいたけ オレンジ グリーンピース ゴーヤー	おやつ の ゴーヤーケーキ りんごジュースセット で様子を見る
27 火	二色そぼろ丼 甘酢野菜 アーサと豆苗の味噌汁 パイナップル	ぜんざい	米 押麦 黒糖 さつま芋	さざみのり 合挽き肉 卵 乾燥あおさ かつお節 金時豆	人参 玉葱 いんげん 大根 胡瓜 トウモロコシ バインアップル バイン缶	作りやすいそぼろ丼に さっぱり和え物を 合わせて食べやすく！
28 水	冷やし中華 南瓜甘煮 メロン	鮭おにぎり ミルク	茹で中華めん 白ごま 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し 鮭 味付けのり ミルク	胡瓜 もやし トマト レモン 果汁 南瓜 メロン	暑い夏には 冷やし中華 甘酸っぱいたしが 涼しさを呼んでくれます
29 木	雑穀御飯 鶏のにんにくみそ焼き 野菜イリチー へちま汁 オレンジ	小豆蒸しケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 卵 ゆで小豆缶詰 ミルク	にんにく キャベツ 人参 玉葱 ピーマン へちま たら オレンジ	へちまの甘味と味噌味 と豆腐は黄金トリオ！ へちまは夏を感じさせ ます
30 金	雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ 冬瓜のウプサー きゃべつとえのきの味噌汁 すいか	ウインナーサンド ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ロールパン	きびなご 白身魚 鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ウインナー ミルク	冬瓜 人参 たら キャベツ えのき すいか 胡瓜	丸ごと食べられる小魚 はカルシウムが いっぱい。ぜひ食べて もらいたい食材です
31 土	中華丼 スライストマト もずくの味噌汁 ブルー	玄米棒 バナナ ミルク	米 黒糖 はちま米	豚肉 おきなわもずく かつお節 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ ただの水煮 トマト ねぎ ブルー バナナ	野菜いっぱい中華丼 体の調子を整えます

*朝の補食は3歳未満児のみです。

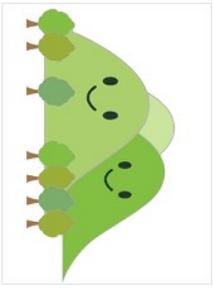
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和6年8月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>☆離乳食調理の衛生面のポイント☆ 離乳食は水分が多くなります、つぶす、刻むなどの調理作業をすることから細菌に汚染されやすく、傷みややすいので衛生的に取り扱うことが重要です 気温の高い夏場は特に気をつけましょう</p> <p>①清潔にする ②加熱調理を行う ③食べ残しは与えない</p>					
<p>5 お粥 豚肉とピーマンの煮込み 胡瓜とおからのだし煮 さつま芋の汁</p>	<p>6 お粥 煮魚 野菜の煮込み へちま汁</p>	<p>7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み マツジユポテト 冬瓜の汁</p>	<p>8 お粥 豆腐と豚肉の煮込み 野菜のコトコト煮 青菜の汁</p>	<p>9 お粥 煮魚 野菜と鶏肉のだし煮 小松菜の汁</p>	<p>10 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 わかめの汁</p>
<p>12 ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 オクラ さつま芋 玉葱 かつお節 バナナ ブレーンヨーグルト ベビーせんべい</p>	<p>13 お粥 鶏レバーの柔らか煮 ゴーヤーと車麩のだし煮 茄子の汁</p>	<p>14 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 かつおだし汁</p>	<p>15 お粥 白身魚と野菜の煮込み 野菜のだし煮 さつま芋とパクチヨイの汁</p>	<p>16 雑炊 煮魚 胡瓜のおろし和え ゆし豆腐汁</p>	<p>17 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツジユポテト かつおだし汁</p>
<p>19 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイの柔らか煮 かつおだし汁</p>	<p>20 お粥 白身魚の煮魚 ゴーヤーと豆腐の煮込み えのきの汁</p>	<p>21 お粥 豚肉と野菜の煮込み オクラとトマトのだし煮 柔らかそば</p>	<p>22 お弁当会</p>	<p>23 お粥 豚肉の柔らか煮 人参と玉葱のだし煮 かつおだし汁</p>	<p>24 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 わかめの汁</p>
<p>野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 しめじ モーウイ わかめ かつお節 オレンジ</p>	<p>マツジユさつま芋 ブルーン 米 白身魚 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖繩豆腐 えのき かつお節 ブルーン さつま芋</p>	<p>雑炊 バナナ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 オクラ トマト わかめ ゆで沖繩そば バナナ</p>	<p>バナナ ベビーせんべい</p>	<p>マツジユポテト すいか 米 豚肉 人参 玉葱 すいか かつお節 じゃが芋 すいか</p>	<p>パン粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 大根 人参 わかめ かつお節 食パン オレンジ</p>
<p>26 お粥 鶏肉と玉葱の煮込み ひじき煮 きのこの汁</p>	<p>27 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁</p>	<p>29 お粥 鶏の柔らか煮 野菜のだし煮 へちま汁</p>	<p>30 お粥 煮魚 冬瓜のコトコト煮 きゃべつとえのきの汁</p>	<p>31 お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 かつおだし汁</p>
<p>野菜粥 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 ひじき 人参 赤ピーマン ホールコーン缶 えのき しめじ かつお節 バナナ ゴーヤー</p>	<p>金時豆の柔らか煮 オレンジ 米 豚肉 人参 玉葱 いんげん 大根 胡瓜 かつお節 金時豆 オレンジ</p>	<p>鮭粥 メロン 米 鶏むね肉 トマト 玉葱 人参 南瓜 かつお節 メロン 鮭</p>	<p>雑炊 オレンジ 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン へちま 豚肉 沖繩豆腐 かつお節 オレンジ</p>	<p>パン粥 すいか 米 白身魚 鶏もも肉 沖繩豆腐 冬瓜 人参 キャベツ えのき 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 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 パクチヨイ トマト かつお節 バナナ ブレーンヨーグルト ベビーせんべい</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6年8月キッズだより

毎日暑いですね！プールに海水浴、せみ取り等、子供たちは屋外で元気いっぱい遊んでいます！冷たい飲み物や食べ物が欲しいですよ～、でも摂り過ぎると食事が摂れなくなり、夏バテの原因になります。お肉や魚などの蛋白質と一緒に納豆やおくら、なめこやめかぶなどのネバネバ食品も上手に食べて暑い夏をのりきりしましょう！生活リズムが壊れると体調を崩しやすくなります。必ず朝食は摂りましょう！

8月献立のポイント

*沖縄の夏野菜、モーウィ、冬瓜、ゴーヤー、おくら、へちま、すいか、パイン
暑い夏でも食べやすい食材を多く取り入れてます。



今月のおすすめレシピ～ ゴーヤージュース

苦瓜（正味）	100g	① ゴーヤーをきれいに洗い、カットせず、そのまま
はちみつ	20g	緑色の部分だけおろし金ですりおろし、こす。
ヨーグルト	30g	② ①のゴーヤーとはちみつ、ヨーグルトをよく混ぜる
りんごジュース	500cc	③ ②にりんごジュースをまぜて出来上がり～

*はちみつとヨーグルトを入れると飲みやすくなります！！

*夏の疲労回復や便秘解消、ビタミンcも豊富。沖縄の夏には欠かせないゴーヤー。ジュースにすると子供達も摂りやすくなるかな？

★夏を元気に過ごすには・・・



なんでも食べて夏バテ知らず

インスタント食品や単品の食事はなるべく控え多くの食品を摂るように心がけましょう。

つめたいものは、ほどほどに・・・

冷たい物を摂りすぎると、お腹を壊したり、アイスクリーム等は糖分の摂り過ぎになります。

のむなら、水か麦茶、牛乳またはスポーツドリンク！

水分補給は水。他に飲むなら麦茶や牛乳、大量の汗をかいたらスポーツドリンク。

し脂肪と塩分の摂り過ぎに注意！！

スナック菓子やファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よくかんで食べましょう

よく噛んで食べると胃に良いだけでなく食べ過ぎも防げます。歯や歯茎も大丈夫になります。

くだもの・野菜を食べましょう

体の調子を整えるビタミン・ミネラル、腸の運動を活性化する食物繊維が豊富に含まれています。

じかんで決めて1日3食

朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。