

献立表

2022/08月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	月	御飯,もずくスープ,揚げだし豆腐(野菜・みぞれ),人参しりしり,すいか	冷やしそうめん,麦茶
02	火	御飯,とうがんのスープ(豆腐・わかめ),さけの塩焼き(添えいんげん),はるさめともやしのソテー,バナナ	牛乳,米粉蒸しパン・さつまいも
03	水	御飯,ビーフンのスープ(おくら),野菜たっぷり夏マーボー,粉ふき芋(青のり),にんじんとみかんのサラダ	ジョアfe,おにぎり(昆布)
04	木	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),あじのマリネ,焼きかぼちゃ,みかん	牛乳,さつまいものごま団子
05	金	枝豆とじゃこの御飯,みそ汁(じゃが芋・わかめ),豚肉と野菜のカレー炒め,トマト,すいか	牛乳,おやつ小魚(ごま),ポップコーン
06	土	三色そぼろ丼(凍り豆腐),みそ汁(わかめ),バナナ	麦茶,菓子パン
08	月	御飯,みそ汁(じゃがいも・油揚げ),いわしのかば焼き,はるさめの酢の物,バナナ	牛乳,菜飯おにぎり(しらす)
09	火	御飯,みそ汁(わかめ),白身魚の煮つけ(添え・いんげん),卵の花(人参・鶏ひき肉),もも缶	牛乳,ケーキ・キャロット
10	水	ウンケージュシー,そうめん汁,凍り豆腐のから揚げ,さっぱりポテトサラダ,シークワサーゼリー	牛乳,焼き芋
11	木	※ 海の日(休園)	
12	金	タコライス,ビーフンのスープ(おくら),ゴーヤーとパインの和え物	アイスクリーム,とんがりコーン
13	土	お子様スパゲティ(ツナ・トマト),スープ(キャベツ・コーン),フライドポテト,バナナ	麦茶,菓子パン
15	月	さばのそぼろご飯(えだまめ),みそ汁(鶏肉・もやし),野菜の薄あんかけ,すいか	牛乳,黒糖くずもち
16	火	御飯,みそ汁(キャベツ・かぼちゃ),豚しゃぶの玉ねぎソース,ほうれん草のナムル,バナナ	ごまちゃんすこう,牛乳
17	水	御飯,大豆汁(キャベツ),蒸し魚のとろみあん(にんじん),バイクド里芋(青のり),パイン缶	おにぎり(みそ),ジョアca
18	木	★お弁当会	
19	金	御飯,納豆汁(だいこん),かじきのさっぱり甘酢ソース,野菜のごま和え,梨	牛乳,おやつ小魚(ごま) さつま芋チップ
20	土	焼きそば,ゆし豆腐汁,きゅうりの昆布あえ,りんご	麦茶,菓子パン
22	月	御飯,豆腐すまし汁(チンゲン菜・えのき),さけのサラダ焼き,昆布の煮物(にんじん),きゅうりのゆかりあえ,みかん	牛乳,お好み焼き
23	火	トマトごはん,みそ汁(チンゲン菜・えのき),鶏むね肉のごまみそ焼き,いんげんのツナあえ,すいか	牛乳,さつまいものさくさく揚げ
24	水	御飯,すまし汁(なす・おくら),豆腐のコーンみそ焼き,じゃが芋とツナの煮物,焼きトマト	牛乳,プリン,クラッカー
25	木	わかめ御飯(ごま),ミートボールのトマトシチュー,切干大根のサラダ(しらす干し),フルーツカクテル(もも)	牛乳,誕生ケーキ
26	金	沖縄そば,白和え(ほうれん草・にんじん),バナナ	いなりずし,牛乳
27	土	もずく丼,はるさめスープ(鶏),オレンジ	麦茶,菓子パン
29	月	御飯,おくらのスープ(豆腐),揚げ魚(添えトマト煮),きゅうりの昆布あえ,みかん	牛乳,ボンデケーキ
30	火	焼きもちご飯,みそ汁(こまつな・あげ),さわらのしょうゆ焼き,きんぴらごぼう(いんげん・ごま),オレンジ	牛乳,大学かぼちゃ
31	水	御飯,豆乳汁(野菜),豚肉のしょうが焼き(トマト),なすの梅和え(おくら・きゅうり),すいか	牛乳,フレンチトースト(食パン)

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	546	20.8	16.4	276	2.7	245	0.4	0.4	33	5.4	1.5
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	95	91	103	107	108	113	129	111	150	150	94
3才未満児	450	17.5	14.5	267	2.2	197	0.32	0.37	24	4	1.2
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	97	95	113	126	96	105	128	132	120	121	80

献立表

2022/08月分

日付	離乳食【初期】	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11【後期】	おやつ(中期・後期)
01(月)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜と人参ペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜と人参つぶし煮 豆腐煮	硬粥 もずくスープ 南瓜と人参煮 豆腐煮	だし粥 すいか
02(火)	10倍粥 昆布だし汁 野菜のペースト(にんじん・いんげん)	全粥 昆布だし汁 にんじん・いんげんつぶし煮	硬粥 とうがんのスープ(豆腐・もやし) 白身魚煮 にんじん・いんげん煮	さつまいもかゆ バナナ
03(水)	10倍粥 ペースト(たまねぎ・トマト)	全粥 玉ねぎ・トマトのつぶし煮 粉ふき芋(青のり)	硬粥 玉ねぎ・トマトの煮 粉ふき芋(青のり)	野菜かゆ
04(木)	10倍粥 かつおだし汁 野菜のペースト(たまねぎ・かぼちゃ)	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ・南瓜つぶし煮	硬粥 みそ汁(キャベツ・にんじん) 玉ねぎ・南瓜の煮 白身魚煮	さつまいも煮 みかん
05(金)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	しらす粥(硬粥) みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜) 玉ねぎ、人参煮 豚肉煮	しらす粥
06(土)	10倍粥 昆布だし汁 人参、ほうれん草ペースト	全粥 昆布だし汁 人参、ほうれん草つぶし煮	硬粥 みそ汁(大根・えのき) 人参、ほうれん草煮	ミルク粥
08(月)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 胡瓜・人参煮 じゃが芋・鶏ひき煮	青菜のおかゆ バナナ
09(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、いんげんペースト	全粥 かつおだし汁 人参・いんげんつぶし煮	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 人参・いんげん煮	人参のおかゆ
10(水)	10倍粥 椎茸のだし汁 人参ペースト	全粥 椎茸のだし汁 高野豆腐と人参つぶし煮	硬粥 そうめん汁 高野豆腐と人参煮	さつまいも煮
11(水)	※ 山の日(休園)			
12(金)	10倍粥 昆布だし汁 セロリ、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 セロリ、玉ねぎつぶし煮	硬粥 ビーフンスープ セロリ、玉ねぎ煮	コーンのお粥
13(土)	10倍粥 野菜だし汁 玉ねぎ、小松菜ペースト	全粥 野菜だし汁 玉ねぎ、小松菜つぶし煮	硬粥 野菜スープ(キャベツ、コーン) 玉ねぎ、小松菜煮	ミルク粥
15(月)	10倍粥 かつおだし汁 かぼちゃ・じゃがいもペースト	全粥 かつおだし汁 かぼちゃ・じゃがいもつぶし煮	硬粥 みそ汁(にんじん・もやし) 鶏肉煮 かぼちゃ・じゃがいも煮	きなこ粥 すいか
16(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	トマト粥(全粥) かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 豚肉煮 ほうれん草、人参煮	南瓜のおかゆ バナナ

献立表

2022/08月分

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11【後期】	おやつ【中期・後期】
16(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	トマト粥(全粥) かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 豚肉煮 ほうれん草、人参煮	南瓜のおかゆ バナナ
17(水)	昆布だし汁 チンゲン菜、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 チンゲン菜、人参つぶし煮	硬粥 大豆汁(キャベツ、玉ねぎ) チンゲン菜、人参煮 白身魚煮	みそ粥
18(木)	★ お弁当会			コーンのおかゆ
19(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、いんげんペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、いんげんつぶし煮	硬粥 納豆汁(だいこん) 白身魚煮 キャベツ、いんげん煮	さつま芋煮
20(土)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 ゆし豆腐汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 キャベツ、人参煮	ミルク粥
22(月)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、コーンペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、コーンつぶし煮	硬粥 豆腐すまし汁(チンゲン菜) 白身魚煮 じゃが芋、コーン煮	野菜かゆ みかん
23(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、いんげんペースト	全粥 かつおだし汁 人参、いんげんつぶし煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏肉煮 人参、いんげん煮	さつま芋かゆ すいか
24(水)	10倍粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 豆腐煮 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(なす・おくら) 豆腐煮 人参、玉ねぎ煮	トマトのお粥
25(木)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 胡瓜、人参煮	ブロッコリーのお粥
26(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 沖縄そば 豆腐煮 キャベツ、人参煮	だし粥 バナナ
27(土)	10倍粥 昆布だし汁 人参、ピーマンペースト	全粥 昆布だし汁 人参、ピーマンつぶし煮	硬粥 春雨スープ 人参、ピーマン煮	ミルク粥
29(月)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 おくらのスープ 白身魚煮 南瓜、玉ねぎ煮	マッシュポテト みかん
30(火)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(小松菜、玉ねぎ) 煮魚 ごぼう、人参煮	南瓜煮 オレンジ
31(水)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜つぶし煮	硬粥 豆乳汁(野菜) 豚肉煮 玉ねぎ、胡瓜煮	コーンフレーク粥 すいか

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。