

離乳完了食・乳児食予定献立表

2024年8月

白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

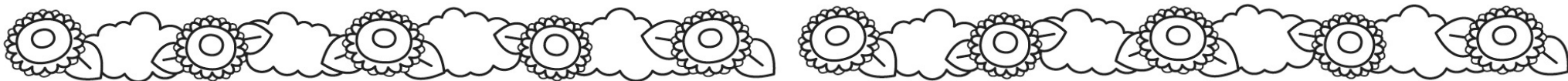
日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	すいか	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 春雨サラダ オクラの煮びたし	胚芽米、米、 はるさめ、ごま油、きび糖	米みそ 鶏もも肉 ハム ツナ缶	トマト、キャベツ、なす たまねぎ、しょうが きゅうり オクラ	煮干だし汁 米酢、酒、みりん、しょうゆ 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	佃煮おにぎり 麦茶	胚芽米、米、きび糖、	しらす干し	焼きのり、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、米酢、食塩
02金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん コンスープ 魚のフレークフライ ラタトゥイユ パセリポテト	胚芽米、米 片栗粉 コーンフレーク、油、マヨドレ 油、きび糖 じゃがいも	さけ ベーコン	クリームコーン、たまねぎ トマト缶、たまねぎ、なす、ピーマン、 ズッキーニ、にんにく パセリ	かつお・昆布だし汁、食塩 ケチャップ、酒 食塩 食塩
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
03土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏のカレー照り焼き 人参のレーズン煮 果物	米、胚芽米 油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	なす、生わかめ、切干大根 たまねぎ にんじん、干しぶどう なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん、カレー粉 食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー せんべい 麦茶	きび糖 せんべい		フルーツ缶、アガー	
05月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 うめ冷しゃぶ しらす和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも きび糖、油 きび糖、ごま油	米みそ 豚肉(もも) しらす干し	たまねぎ、こまつな トマト、キャベツ、うめ干し にんじん なし	煮干だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	カレーピラフ 麦茶	胚芽米、米、油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ	ケチャップ、酒、ソース、カレー粉、食塩
06火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 魚のしょうが煮 おかかポテト ツナの煮浸し	胚芽米、米、 きび糖 じゃがいも、きび糖	米みそ かれい かつお節 ツナ缶	にんじん、エリンギ、モロヘイヤ しょうが キャベツ、しめじ	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	焼きとうもろこし/せんべい 牛乳	せんべい	牛乳	とうもろこし	しょうゆ
07水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 鶏のみそ炒め 切干大根の煮物 オクラ納豆	胚芽米、米 きび糖 きび糖	鶏もも肉、米みそ、ごま さつま揚げ 納豆	とうがん、生わかめ、葉ねぎ なす、たまねぎ にんじん、切干大根 オクラ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	すいかポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	すいか、りんご果汁、みかん缶、 レモン果汁、寒天	
08木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 タマナーチャンプルー ジャーマンポテト 塩きゅうり	胚芽米、米、 油、ごま油 じゃがいも、油	米みそ 木綿豆腐、豚肉(もも) ベーコン すりごま	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、黒きくらげ パセリ、にんにく きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	かぼちゃもち 牛乳	片栗粉、きび糖、水あめ、油	牛乳	かぼちゃ	
09金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のお酢煮 夏野菜盛り レバーふりかけ	胚芽米、米 きび糖 マヨドレ きび糖	米みそ かじき 豚レバー、豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、切干大根 トマト、きゅうり、オクラ しょうが	煮干だし汁 かつおだし汁、米酢、しょうゆ、酒 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	パインチーズトースト 牛乳	食パン、きび糖	クリームチーズ 牛乳	パイン缶	



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
10 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん わかめスープ 魚のみそ漬け焼き コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 油、きび糖 油、きび糖	ごま さけ、米みそ	たまねぎ、生わかめ、こまつな たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳、きな粉		ベーキングパウダー、食塩
13 火	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん わかめスープ 鮭の塩焼き 中華和え 粉ふさいも	胚芽米、米、 ごま、片栗粉 ごま油 じゃがいも	さけ	生わかめ、コーン、たまねぎ こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	そうめん 麦茶	干しそうめん	ハム	葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒
14 水	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏そぼろのカレー炒め ひじき煮 ゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉 ちくわ	キャベツ、いんげん なす、たまねぎ にんじん、ひじき きゅうり、ゆかり	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	せんべい		とうもろこし	
15 木	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん やさいスープ 夏味ポークビーンズ キャベツ炒め 南瓜の甘煮	胚芽米、米、 じゃがいも 油、きび糖 油 きび糖	ベーコン 豚肉(もも)、いんげんまめ（乾）	にんじん たまねぎ、トマトピューレ、なす、ズッキーニ キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
16 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん ドライカレー トマトサラダ チーズ	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖	豚ひき肉 ハム チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム トマトピューレ、にんにく、しょうが トマト、たまねぎ、黄ピーマン	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ カレー粉、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	フルーツかん 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、パイ缶、もも缶、アガー	
17 土	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン 和風サラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、生わかめ なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	しらすおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	あおのり	食塩
19 月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが おかか炒め レモントマト	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖、ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも) かつお節	かぼちゃ、しめじ、ねぎ たまねぎ、いんげん 生わかめ、ピーマン トマト、レモン果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	夏味蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳、ベーコン 牛乳	えだまめ、コーン	ベーキングパウダー、食塩
20 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん みそ汁 豆腐の忍者揚げ おくらかぼちゃ いんげんのマリネ	胚芽米、米、 じゃがいも 油、片栗粉 きび糖 きび糖	米みそ 木綿豆腐、ツナ缶	たまねぎ、きょうな にんじん かぼちゃ、オクラ いんげん、コーン	煮干だし汁 カレー粉、食塩 しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節 牛乳	キャベツ、たまねぎ、あおのり	ソース、ケチャップ、しょうゆ
21 水	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏の磯辺揚げ 冬瓜のあんかけ煮 とうもろこし	胚芽米、米 油、片栗粉 片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ツナ缶	にら、切干大根 あおのり、しょうが、にんにく とうがん とうもろこし	煮干だし汁 しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フレークスコーン 牛乳	小麦粉、油、コーンフレーク、きび糖	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー



日 曜	時間帯	献 立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
22 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん みそ汁 レバーのから揚げ 切干バンバンジー 煮豆	胚芽米、米、 片栗粉、油 ごま油、きび糖 きび糖	米みそ 豚レバー 鶏ささ身、米みそ、すりごま いんげんまめ（乾）	たまねぎ、キャベツ、にんじん しょうが きゅうり、切干大根	煮干だし汁 酒、しょうゆ 米酢 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉 牛乳		
23 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 厚揚げのみそ田楽 キャベツの梅和え 人参漬け	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖	生揚げ、米みそ	だいこん、葉ねぎ、とろろこんぶ キャベツ、うめ干し にんじん、きゅうり、	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、みりん 食塩
	午後おやつ	トマトゼリー ビスケット 牛乳	きび糖 ビスケット		トマト缶、りんご果汁、アガー	
24 土	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏じゃが しらす和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、きび糖	米みそ 鶏ひき肉 しらす干し	こまつな、生わかめ、切干大根 たまねぎ、にんじん キャベツ なし	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
26 月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のカレー竜田 うま塩キャベツ にんじん和え	胚芽米、米 片栗粉、油 ごま油	凍り豆腐、米みそ かじき すりごま	なす、しめじ しょうが キャベツ にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、カレー粉 食塩 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
27 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 刻み昆布の煮物 おひたし	胚芽米、米、 きび糖	油揚げ、米みそ 鶏もも肉 さつま揚げ	とうがん、葉ねぎ たまねぎ、マーマレード にんじん、刻みこんぶ きゅうり、おかひじき	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	梅じゃごごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	うめ干し	
28 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん トマトスープ ツナあんかけ南瓜 ひじきのマリネ とうもろこし	胚芽米、米 じゃがいも 油、片栗粉、きび糖 きび糖	ツナ缶	トマト缶、たまねぎ、トマトピューレ かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ コーン、赤ピーマン、ひじき とうもろこし	かつおだし汁、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	グリーンクッキー 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	ほうれんそう	ベーキングパウダー
29 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん みそ汁 焼き肉 オクラもずく ごま和え	胚芽米、米、 油、きび糖 きび糖 きび糖	木綿豆腐、米みそ 豚肉(ロース) すりごま	ねぎ、にら たまねぎ、しょうが もずく、オクラ にんじん、きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	冷やしおかめうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉、かまぼこ	にんじん、しめじ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩
30 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け 磯香和え ガーリックなす	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 油	米みそ さわら すりごま	かぼちゃ、しめじ、きょうな たまねぎ キャベツ、こまつな、焼きのり なす、しょうが、にんにく	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	パインヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)	パイン缶	
31 土	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のしょうが焼き おかか和え 果物	胚芽米、米 きび糖	米みそ さけ かつお節	こまつな、にんじん、生わかめ しょうが キャベツ なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	のりしおポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩



一年で最も暑い月ですが、暦の上では早くも秋を迎えます。

まだまだ暑さが残るものの秋が始まる月、葉が紅葉して落ちる月という意味の「葉落ち月」が転じて葉月になったと云われています。

<8月の行事>

●お盆・・・先祖の霊を供養する仏教の考えと、先祖の霊を祭る古くからの日本の風習が混ざりあったもの。帰省したり、お墓参りをしたり、懐かしい顔ぶれと会って普段とは少し違う過ごし方をする方も多いのではないのでしょうか。

●暑気払い・・・夏に暑さをしのぐため、冷たいものを食べたり、打ち水をしたり、うちわであおいだりと涼を呼ぶこと。その他にも、風鈴の音色や、金魚の泳ぐさまなど耳や目など五感を使って涼やかになる演出も日本ならではの風流な暑気払いですね。

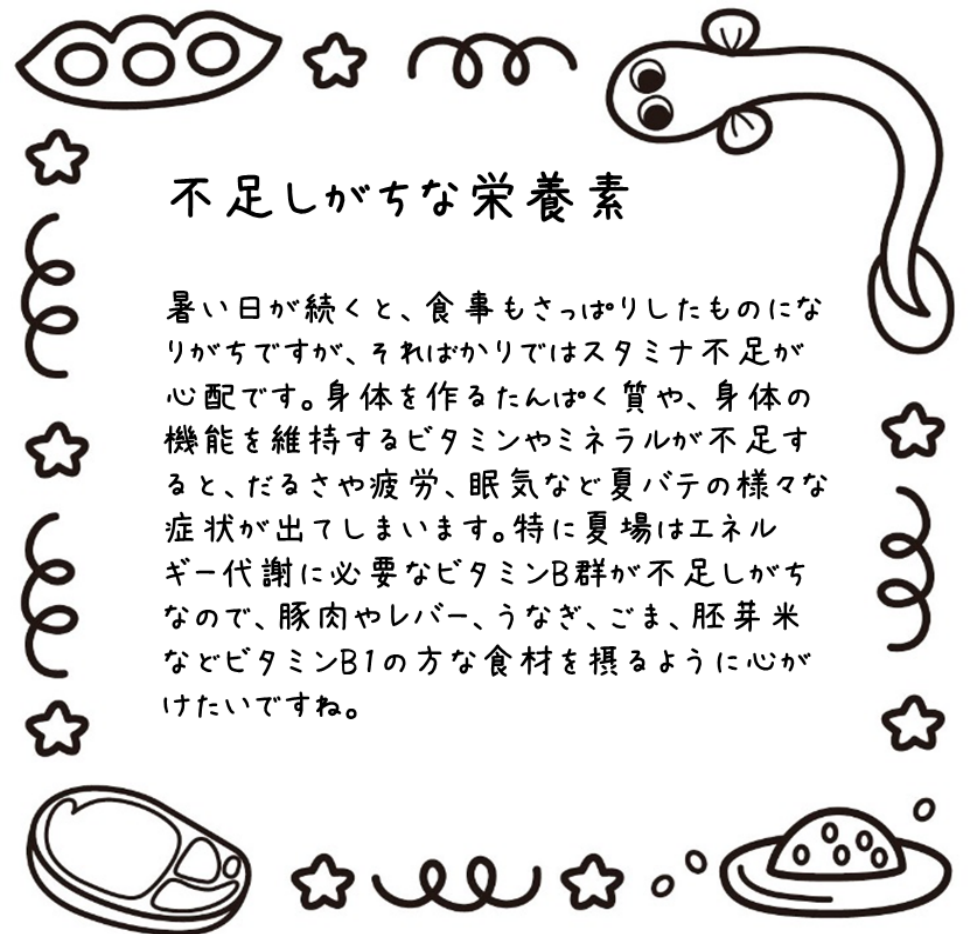
●八朔<8/1>・・・その年の豊作や台風などの自然災害で被害が出ないように願う日。

●立秋(8/8頃)・・・二十四節気のひとつ。暦の上で秋が始まる日。以降の暑さは残暑と呼ぶ。<今年は8/7>

●処暑(8/23頃)・・・二十四節気のひとつ。暑さがやむという意味。厳しい暑さがようやく収まり始める頃。<今年は8/22>

旬の食材

きゅうり、トマト、なす、冬瓜、
オクラ、ピーマン、とうもろこし、
すいか、なし、
いわし、あなご、たちうお



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。身体を作るたんぱく質や、身体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、だるさや疲労、眠気など夏バテの様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、ごま、胚芽米などビタミンB1の方な食材を摂るように心がけたいですね。



「夏バテ防止!食欲増進レシピ集!!」

※すべて子ども3人分です。

かじきのカレー竜田

- ・メカジキ・・・3切
- ・A)生姜搾り汁・・・小さじ1
- ・A)しょうゆ・・・小さじ2
- ・A)酒・・・小さじ2
- ・A)カレー粉・・・小さじ1/2
- ・片栗粉・・・適宜
- ・油・・・適宜

- ①メカジキは食べやすい1口大にカットする。
- ②切ったメカジキにAで下味をつける
- ③フライパンに油を熱して、片栗粉をまぶした②を両面揚げ焼きにする。
- ④パセリやカットしたトマトなどの彩りを添えて盛りつけたら出来上がり!

レバーふりかけごはん

- ・豚レバー・・・100g
- ・豚ひき肉・・・50g
- ・きび糖・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・生姜搾り汁・・・小さじ1

- ①レバーを塩でもみ洗いして、更に塩水に15分ほど漬けて、その後よく洗い流す。
- ②鍋に湯を沸かし、①の処理後のレバーを茹でたらみじん切りにする。
- ③フライパンを熱し、ひき肉をそぼろ状に炒めたら②のレバーも加えてなじませ、調味料を加えてさっと炒めて火を止める。余熱で少し炒めて水分を飛ばしたら出来上がり。

※炊き立てのごはんのにのせたり、まぜごはんにしておにぎりしたり、暑くてごはんが進まないときでも、モリモリ食べてエネルギーチャージ!!

梅じゃこキャベツ

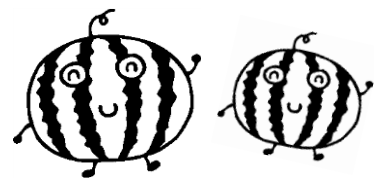
- ・キャベツ・・・3枚
- ・しらす・・・30g
- ・練り梅(なければ梅干しの種を除いて包丁でたたく)・・・大さじ1/2
- ・きび糖・・・小さじ1

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹でる。
- ②梅肉ときび砂糖をよく混ぜておく。
- ③ボールに水気を切ったキャベツと、その他の材料をすべて加えてよく和える。
- ④ごまや大葉を散らして盛りつけたら出来上がり!!



幼 児 食 予 定 献 立 表

2024年8月

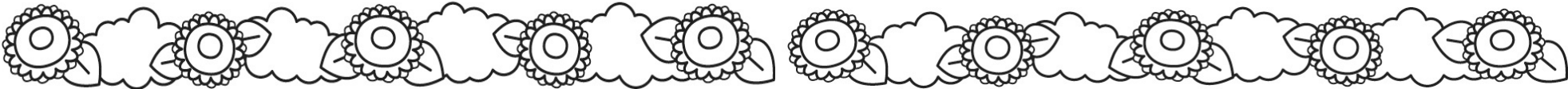


白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 春雨サラダ オクラの煮びたし 果物	胚芽米、米、五穀 はるさめ、ごま油、きび糖	米みそ 鶏もも肉 ハム ツナ缶	トマト、キャベツ、なす たまねぎ、しょうが きゅうり オクラ すいか	煮干だし汁 米酢、酒、みりん、しょうゆ 米酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	佃煮おにぎり 麦茶	胚芽米、米、きび糖	しらす干し	焼きのり、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、米酢、食塩
02 金	昼食	ごはん コーンスープ 魚のフレークフライ ラタトゥイユ パセリポテト	胚芽米、米 片栗粉 コーンフレーク、油、マヨドレ 油、きび糖 じゃがいも	さけ ベーコン	クリームコーン、たまねぎ トマト缶、たまねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんにく パセリ	かつお・昆布だし汁、食塩 ケチャップ、酒 食塩 食塩
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
03 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏のカレー照り焼き 人参のレーズン煮 果物	米、胚芽米 油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	なす、生わかめ、切干大根 たまねぎ にんじん、干しぶどう なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん、カレー粉 食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー せんべい 麦茶	きび糖 せんべい		フルーツ缶、アガー	
05 月	昼食	ごはん みそ汁 うめ冷しゃぶ しらす和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも きび糖、油 きび糖、ごま油	米みそ 豚肉(もも) しらす干し	たまねぎ、こまつな トマト、キャベツ、うめ干し にんじん なし	煮干だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	カレーピラフ 麦茶	胚芽米、米、油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ	ケチャップ、酒、ソース、カレー粉、食塩
06 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のしょうが煮 おかかポテト ツナの煮浸し	胚芽米、米、五穀 きび糖 じゃがいも、きび糖	米みそ かれい かつお節 ツナ缶	にんじん、エリンギ、モロヘイヤ しょうが キャベツ、しめじ	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	焼きとうもろこし せんべい 牛乳	せんべい	牛乳	とうもろこし	しょうゆ
07 水	昼食	ごはん すまし汁 鶏のみそ炒め 切干大根の煮物 オクラ納豆	胚芽米、米 きび糖 きび糖	鶏もも肉、米みそ、ごま さつま揚げ 納豆	とうがん、生わかめ、葉ねぎ なす、たまねぎ にんじん、切干大根 オクラ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	すいかポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	すいか、りんご果汁、みかん缶、 レモン果汁、寒天	
08 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 タマナーチャンプルー ジャーマンポテト 塩きゅうり	胚芽米、米、五穀 油、ごま油 じゃがいも、油	米みそ 木綿豆腐、豚肉(もも) ベーコン すりごま	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、黒きくらげ パセリ、にんにく きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	かぼちゃもち 牛乳	片栗粉、きび糖、水あめ、油	牛乳	かぼちゃ	
09 金	昼食	ごはん みそ汁 魚のお酢煮 夏野菜盛り レバーふりかけ	胚芽米、米 きび糖 マヨドレ きび糖	米みそ かじき 豚レバー、豚ひき肉	たまねぎ、こまつな、切干大根 トマト、きゅうり、オクラ しょうが	煮干だし汁 かつおだし汁、米酢、しょうゆ、酒 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	パインチーズトースト 牛乳	食パン、きび糖	クリームチーズ 牛乳	パイン缶	





日 曜	時間帯	献 立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
10 土	昼食	ごはん わかめスープ 魚のみそ漬け焼き コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 油、きび糖 油、きび糖	ごま さけ、米みそ	たまねぎ、生わかめ、こまつな たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳、きな粉		ベーキングパウダー、食塩
13 火	昼食	雑穀入りごはん わかめスープ 鮭の塩焼き 中華和え 粉ふさいも	胚芽米、米、五穀 ごま、片栗粉 ごま油 じゃがいも	さけ	生わかめ、コーン、たまねぎ こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	そうめん 麦茶	干しそうめん	ハム	葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒
14 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏そぼろのカレー炒め ひじき煮 ゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉 ちくわ	キャベツ、いんげん なす、たまねぎ にんじん、ひじき きゅうり、ゆかり	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	せんべい	牛乳	とうもろこし	
15 木	昼食	雑穀入りごはん やさいスープ 夏味ポークビーンズ キャベツ炒め 南瓜の甘煮	胚芽米、米、五穀 じゃがいも 油、きび糖 油 きび糖	ベーコン 豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)	にんじん たまねぎ、トマトピューレ、なす、ズッキーニ キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
16 金	昼食	ごはん ドライカレー トマトサラダ チーズ	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖	豚ひき肉 ハム チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム トマトピューレ、にんにく、しょうが トマト、たまねぎ、黄ピーマン	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ カレー粉、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	フルーツかん 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、パイン缶、もも缶、アガー	
17 土	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン 和風サラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、生わかめ なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	しらすおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	あおのり	食塩
19 月	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが おかか炒め レモントマト	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖、ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも) かつお節	かぼちゃ、しめじ、ねぎ たまねぎ、いんげん 生わかめ、ピーマン トマト、レモン果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	夏味蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳、ベーコン 牛乳	えだまめ、コーン	ベーキングパウダー、食塩
20 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豆腐の忍者揚げ おくらかぼちゃ いんげんのマリネ 果物	胚芽米、米、五穀 じゃがいも 油、片栗粉 きび糖 きび糖	米みそ 木綿豆腐、ツナ缶	たまねぎ、きょうな にんじん かぼちゃ、オクラ いんげん、コーン なし	煮干だし汁 カレー粉、食塩 しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節 牛乳	キャベツ、たまねぎ、あおのり	ソース、ケチャップ、しょうゆ
21 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏の磯辺揚げ 冬瓜のあんかけ煮 とうもろこし	胚芽米、米 油、片栗粉 片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ツナ缶	にら、切干大根 あおのり、しょうが、にんにく とうがん とうもろこし	煮干だし汁 しょうゆ、みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	フレークスコーン 牛乳	小麦粉、油、コーンフレーク、きび糖	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	時間帯	献 立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
22 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 レバーのから揚げ 切干バンバンジー 煮豆 果物	胚芽米、米、五穀 片栗粉、油 ごま油、きび糖 きび糖	米みそ 豚レバー 鶏ささ身、米みそ、すりごま いんげんまめ（乾）	たまねぎ、キャベツ、にんじん しょうが きゅうり、切干大根 なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ 米酢 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉 牛乳		
23 金	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 厚揚げのみそ田楽 キャベツの梅和え 人参漬け	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖	生揚げ、米みそ	だいこん、葉ねぎ、とろろこんぶ キャベツ、うめ干し にんじん、きゅうり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、みりん 食塩
	午後おやつ	トマトゼリー ビスケット 牛乳	きび糖 せんべい	 牛乳	トマト缶、りんご果汁、アガー	
24 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏じゃが しらす和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、きび糖	米みそ 鶏ひき肉 しらす干し	こまつな、生わかめ、切干大根 たまねぎ、にんじん キャベツ なし	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
26 月	昼食	ごはん みそ汁 魚のカレー竜田 うま塩キャベツ にんじん和え	胚芽米、米 片栗粉、油 ごま油	凍り豆腐、米みそ かじき すりごま	なす、しめじ しょうが キャベツ にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、カレー粉 食塩 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	 牛乳	干しぶどう	しょうゆ
27 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 刻み昆布の煮物 おひたし 果物	胚芽米、米、五穀 きび糖	油揚げ、米みそ 鶏もも肉 さつま揚げ	とうがん、葉ねぎ たまねぎ、マーマレード にんじん、刻みこんぶ きゅうり、おかひじき なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	梅じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	うめ干し	
28 水	昼食	ごはん トマトスープ ツナあんかけ南瓜 ひじきのマリネ とうもろこし	胚芽米、米 じゃがいも 油、片栗粉、きび糖 きび糖	ツナ缶	トマト缶、たまねぎ、トマトピューレ かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ コーン、赤ピーマン、ひじき とうもろこし	かつおだし汁、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	グリーンクッキー 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	ほうれんそう	ベーキングパウダー
29 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 焼き肉 オクラもずく ごま和え 果物	胚芽米、米、五穀 油、きび糖 きび糖 きび糖	木綿豆腐、米みそ 豚肉(ロース) すりごま	ねぎ、にら たまねぎ、しょうが もずく、オクラ にんじん、きゅうり なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	冷やしおかめうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉、かまぼこ	にんじん、しめじ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩
30 金	昼食	ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け 磯香和え ガーリックなす	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 油	米みそ さわら	かぼちゃ、しめじ、きょうな たまねぎ キャベツ、こまつな、焼きのり なす、しょうが、にんにく	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	パインヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)	パイン缶	
31 土	昼食	ごはん みそ汁 魚のしょうが焼き おかか和え 果物	胚芽米、米 きび糖	米みそ さけ かつお節	こまつな、にんじん、生わかめ しょうが キャベツ なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	のりしおポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩

八月（葉月）



一年で最も暑い月ですが、暦の上では早くも秋を迎えます。

まだまだ暑さが残るものの秋が始まる月、葉が紅葉して落ちる月という意味の「葉落ち月」が転じて葉月になったと云われています。

<8月の行事>

●お盆・・・先祖の霊を供養する仏教の考えと、先祖の霊を祭る古くからの日本の風習が混ざりあったもの。帰省したり、お墓参りをしたり、懐かしい顔ぶれと会って普段とは少し違う過ごし方をする方も多いのではないのでしょうか。

●暑気払い・・・夏に暑さをしのぐため、冷たいものを食べたり、打ち水をしたり、うちわであおいだりと涼を呼ぶこと。その他にも、風鈴の音色や、金魚の泳ぐさまなど耳や目など五感を使って涼やかになる演出も日本ならではの風流な暑気払いですね。

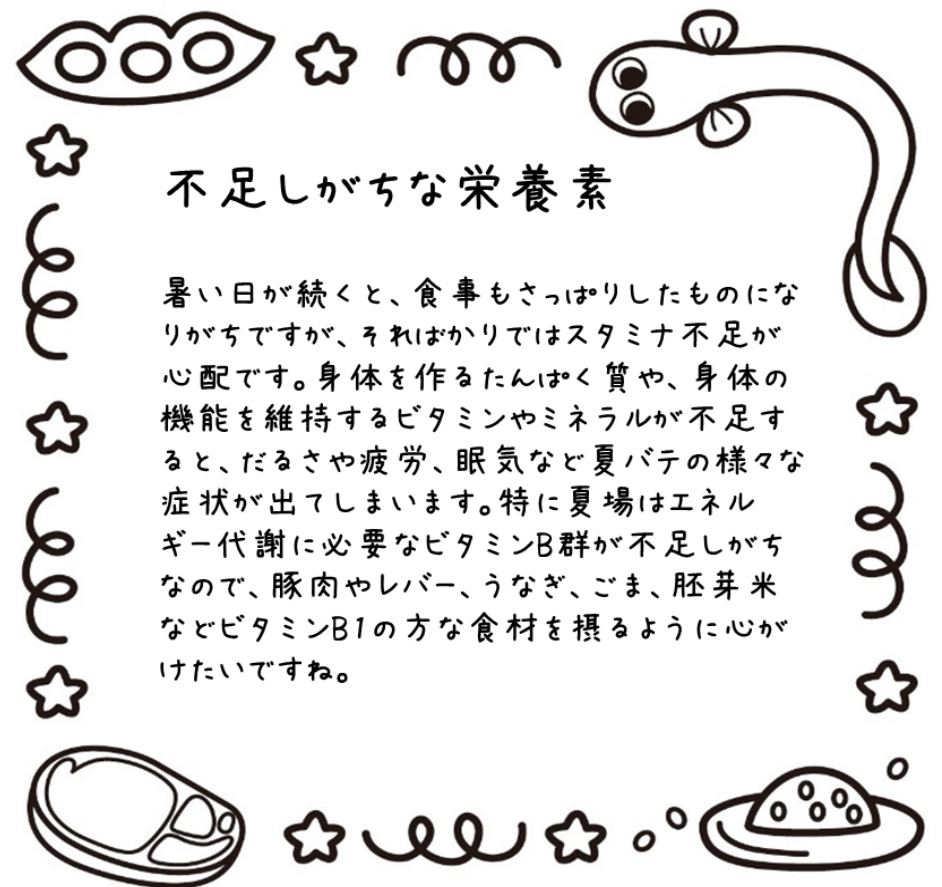
●八朔<8/1>・・・その年の豊作や台風などの自然災害で被害が出ないように願う日。

●立秋(8/8頃)・・・二十四節気のひとつ。
暦の上で秋が始まる日。以降の暑さは残暑と呼ぶ。
<今年は8/7>

●処暑(8/23頃)・・・二十四節気のひとつ。
暑さがやむという意味。厳しい暑さがようやく収まり始める頃。
<今年は8/22>

旬の食材

きゅうり、トマト、なす、冬瓜、
オクラ、ピーマン、とうもろこし、
すいか、なし、
いわし、あなご、たちうお



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。身体を作るたんぱく質や、身体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、だるさや疲労、眠気など夏バテの様々な症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、ごま、胚芽米などビタミンB1の方な食材を摂るように心がけたいですね。



「夏バテ防止!食欲増進レシピ集!!」

※すべて子ども3人分です。

かじきのカレー竜田

- ・メカジキ・・・3切
- ・A)生姜搾り汁・・・小さじ1
- ・A)しょうゆ・・・小さじ2
- ・A)酒・・・小さじ2
- ・A)カレー粉・・・小さじ1/2
- ・片栗粉・・・適宜
- ・油・・・適宜

- ①メカジキは食べやすい1口大にカットする。
- ②切ったメカジキにAで下味をつける
- ③フライパンに油を熱して、片栗粉をまぶした②を両面揚げ焼きにする。
- ④パセリやカットしたトマトなどの彩りを添えて盛りつけたら出来上がり!

レバーふりかけごはん

- ・豚レバー・・・100g
- ・豚ひき肉・・・50g
- ・きび糖・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・大さじ1/2
- ・生姜搾り汁・・・小さじ1

- ①レバーを塩でもみ洗いして、更に塩水に15分ほど漬けて、その後よく洗い流す。
- ②鍋に湯を沸かし、①の処理後のレバーを茹でたらみじん切りにする。
- ③フライパンを熱し、ひき肉をそぼろ状に炒めたら②のレバーも加えてなじませ、調味料を加えてさっと炒めて火を止める。余熱で少し炒めて水分を飛ばしたら出来上がり。

※炊き立てのごはんのにのせたり、まぜごはんにしておにぎりにしたり、暑くてごはんが進まないときでも、モリモリ食べてエネルギーチャージ!!

梅じゃこキャベツ

- ・キャベツ・・・3枚
- ・しらす・・・30g
- ・練り梅(なければ梅干しの種を除いて包丁でたたく)・・・大さじ1/2
- ・きび糖・・・小さじ1

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹でる。
- ②梅肉ときび砂糖はよく混ぜておく。
- ③ボールに水気を切ったキャベツと、その他の材料をすべて加えてよく和える。
- ④ごまや大葉を散らして盛りつけたら出来上がり!!



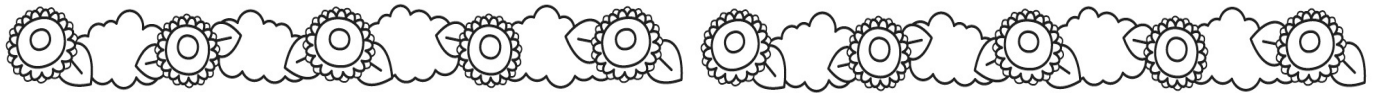
離乳食予定献立表(9~11か月ごろ)

2024年8月



白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01木	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風鶏つくね ボイル野菜	米/ トマト/なす/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/片栗粉/ じゃがいも/
02金	おかゆ/軟飯 コンスープ 鮭のトマト煮 ボイル野菜	米/ たまねぎ/クリームコーン缶/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/なす/トマト缶/食塩/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
03土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ なす/生わかめ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
05月	おかゆ/軟飯 みそ汁 トマトハンバーグ ボイル野菜	米/ じゃがいも/こまつな/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマト/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
06火	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ にんじん/しめじ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
07水	おかゆ/軟飯 すまし汁 みそ鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ かぶ/生わかめ/なす/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
08木	おかゆ/軟飯 みそ汁 マーボー豆腐風 ボイル野菜	米/ なす/にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/キャベツ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
09金	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ たまねぎ/こまつな/トマト/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かじき/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁/ じゃがいも/
10土	おかゆ/軟飯 スープ しらすのみそ煮 ボイル野菜	米/ 生わかめ/たまねぎ/こまつな/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/キャベツ/きび糖/しょうゆ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
13火	おかゆ/軟飯 わかめスープ とっとじゃが ボイル野菜	米/ たまねぎ/生わかめ/こまつな/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ さけ/じゃがいも/三温糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
14水	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ じゃがいも/キャベツ/いんげん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/なす/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
15木	おかゆ/軟飯 野菜スープ 夏野菜煮込みハンバーグ ボイル野菜	米/ じゃがいも/にんじん/キャベツ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/なす/トマトピューレ/食塩/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
16金	おかゆ/軟飯 トマトスープ 和風ハンバーグ ボイル野菜	米/ なす/たまねぎ/トマト/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/



日付	献立名	材料名
17土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらすキャベツ ボイル野菜	米/ じゃがいも/にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
19月	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ ボイル野菜	米/ 生わかめ/しめじ/じゃがいも/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁/片栗粉 かぼちゃ/
20火	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナあんかけ煮 ボイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/いんげん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/ツナ水煮缶/キャベツ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
21水	おかゆ/軟飯 みそ汁 磯つくねあんかけ ボイル野菜	米/ 凍り豆腐/じゃがいも/にんじん/米みそ/煮干し/煮干だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/あおのり/しょうゆ/きび糖/片栗粉/ にんじん/
22木	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナじゃが ボイル野菜	米/ にんじん/キャベツ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/じゃがいも/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
23金	おかゆ/軟飯 みそ汁 豆腐あんかけ ボイル野菜	米/ だいこん/じゃがいも/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/ 絹ごし豆腐/キャベツ/かつおだし汁/米みそ/きび糖/ にんじん/
24土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらす煮 ボイル野菜	米/ こまつな/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/じゃがいも/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
26月	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ なす/しめじ/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/しょうゆ/きび糖/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
27火	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風鶏つくね ボイル野菜	米/ たまねぎ/じゃがいも/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
28水	おかゆ/軟飯 トマトスープ かぼちゃのツナあんかけ ボイル野菜	米/ ほうれんそう/たまねぎ/トマトピューレ/食塩/かつおぶし/かつおだし汁/ かぼちゃ/たまねぎ/ツナ水煮缶/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
29木	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ ボイル野菜	米/ 絹ごし豆腐/じゃがいも/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
30金	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ しめじ/なす/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ かぼちゃ/
31土	おかゆ/軟飯 みそ汁 ツナキャベツ ボイル野菜	米/ こまつな/生わかめ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/キャベツ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。