



10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /月	ご飯 味噌汁(大根・人参) 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え オクラ納豆 スイカ	たまご なつとう ぎゅうにゅう みそ 魚肉ソーセージ	こめ ごま	にんじん しいたけ だいこん パセリ ほうれん草 オクラ ひじき すいか	牛乳 おかずパン	437	18.5	13.4	1.6	ぼたぼた 焼き
2 /火	ご飯 味噌汁(キャベツ・人参) チンジャオロース かきゅうりのわかめサラダ スイカ	ぶたにく かにかま ぎゅうにゅう みそ	こめ オリーブ油 じゃがいも かたくりこ バター	キャベツ にんじん もやし えのき ピーマン 乾しいたけ きゅうり トマト わかめ ひじき すいか のり	牛乳 じゃが丸くん	505	20.4	15.6	1.6	味しらべ
3 /水	夏野菜カレー レタスサラダ カルピス スイカ	ぶたにく カルピス	こめ	コーン たまねぎ にんじん なす かぼちゃ いんげん レタス ミニトマト レモン 汁 すいか	ポッキンアイス ぎんびす ビスケット	513	9.9	7.0	1.4	ココナツ サブレ
4 /木	ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 豚肉ケチャップ和え キャベツサラダ おおかあえ(オクラ・もやし) スイカ	あぶらあげ ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう ほしえび たまご みそ	こめ じゃがいも かたくりこ ごま こむぎこ	にんじん キャベツ きゅうり オクラ もやし ひじき すいか あおのり	牛乳 お好み焼き	488	24.1	12.6	1.8	ぎんびす ビスケット
5 /金	ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) 焼き鮭 しいたけとほうれん草ソテー 夏野菜のかきあげ スイカ	さけ ヨーグルト みそ	こめ いたふ 食パン	こまつな にんじん しいたけ ほうれん草 コーン パナナ えだまめ たまねぎ すいか	フルーツヨーグルト ママークッキー	540	23.3	11.2	1.9	まがり せんべい
6 /土	五目うどん 麦茶 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん 味しらべ	にんじん ねぎ いんげん パナナ	牛乳 味しらべ	364	13.0	8.4	2.2	味しらべ
8 /月	ご飯 味噌汁(豆腐) ハムエッグ 青野菜梅肉和え 切干大根煮 スイカ	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも こむぎこ	にんじん ねぎ もやし すいか ほうれん草 こまつな ひじき 切干しだいこん グリンピース	牛乳 フライドポテト	485	18.8	12.9	1.7	バナナ
9 /火	ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) なすの肉サンドフライ レタスサラダ 小松菜とひじき和え スイカ	ぶたにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ パン粉 こむぎこ 食パン	わかめ ねぎ なす たまねぎ レタス ミニトマト レモン汁 こまつな ひじき にんじん すいか	牛乳 マーレード サンド	521	18.6	11.5	2.0	ジャム サンド
10 /水	ご飯 味噌汁(小松菜・玉葱) マーボー豆腐 中華風酢の物 スイカ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ はるさめ ごま油	こまつな にんじん しめじ たまねぎ 乾しいたけ なら ねぎ しょうが きゅうり もやし すいか かんてん みかん缶	ミルクプリン せんべい	465	14.2	8.4	1.2	星たべよ
11 /木	山の日									
12 /金	豚丼 味噌汁(豆腐・えのき) 五色酢の物 スイカ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ やきふ バター	たまねぎ キャベツ えのき にんじん 赤ピーマン きゅうり ひじき すいか	牛乳 お麩のラスク	450	15.0	15.2	2.0	バナナ
13 /土	野菜うどん 麦茶 パナナ	とりにく カルピス	うどん	ほうれん草 ねぎ にんじん パナナ	カルピス ココナツサブレ	384	7.2	6.0	1.7	ココナツ サブレ
15 /月	五目うどん 麦茶 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご カルピス	うどん	にんじん ねぎ いんげん パナナ	カルピス ぼたぼた焼き	380	8.5	2.7	1.8	バナナ
16 /火	卵うどん 麦茶 パナナ	たまご とりにく カルピス	うどん	ねぎ にんじん いんげん パナナ	カルピス 星たべよ	423	8.7	5.4	2.1	ぼたぼた 焼き
17 /水	ご飯 味噌汁(豆腐・玉葱) トマトオムレツ ウィナー付け合せ ひじき煮 スイカ	とうふ たまご みそ ウィンナー だいず さつま揚げ ぎゅうにゅう	こめ しらたき じゃがいも	たまねぎ なす トマト キャベツ ひじき にんじん いんげん すいか	牛乳 みそじゃが	516	19.9	17.2	2.2	味しらべ
18 /木	ご飯 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) 鶏わかめハンバーグ レタスサラダ 五目大豆煮 スイカ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	こめ じゃがいも パン粉 こんにやく 食パン	にんじん わかめ しょうが たまねぎ レタス ミニトマト レモン汁 ごぼう いんげん ひじき すいか いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	494	20.0	13.4	1.6	ジャム サンド
19 /金	ご飯 味噌汁(玉葱・じゃが芋) 豆腐チャンプルー チーズなます スイカ	ぶたにく とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも いたふ	たまねぎ いんげん にんじん ねぎ すいか	牛乳 クラッカー チーズ	522	20.3	17.9	2.3	ぎんびす ビスケット
20 /土	冷やしうどん 麦茶 パナナ	ハム たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	352	12.0	7.7	2.2	ぼたぼた 焼き
22 /月	ご飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ ひじき煮 スイカ	ぶたにく だいず カルピス ほしえび みそ	こめ いたふ ごま しらたき こむぎこ	ほうれん草 にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり すいか ミニトマト ひじき いんげん	カルピス うすやき	485	17.2	5.6	1.6	バナナ
23 /火	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) めかじきの照り焼き ホウレン草コーンとえ 野菜炒め スイカ	とうふ めかじき ゼラチン みそ	こめ	ねぎ わかめ しょうが しめじ ほうれん草 コーン たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん すいか ぶどうジュース	グレープゼリー 星たべよ	427	17.4	5.5	2.0	ママー クッキー
24 /水	ご飯 味噌汁(大根・人参) 中華はるまき お浸し(ほうれん草) 冷やしトマト スイカ	ぶたにく みそ	こめ はるさめ ごま油 かたくりこ オリーブ油	だいこん にんじん しめじ しょうが たけのこ 乾しいたけ にんじん ほうれん草 のり トマト すいか パイン缶	パインアイス つぶつぶ ベジタブル	408	10.3	8.1	1.2	星たべよ
25 /木	ドライカレー 切干大根サラダ 麦茶 スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン しいたけ 黄ピーマン にんじん 切干しだいこん すいか きゅうり 昆布つくだ煮 パナナ	牛乳 バナナ	422	13.5	10.1	0.9	バナナ
26 /金	枝豆ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 鶏肉のマーレード煮 レタス付け合わせ ポテトサラダ スイカ	とりにく 魚肉ソーセージ ヨーグルト	こめ いたふ じゃがいも	えだまめ えのき こまつな にんじん にんにく レタス ミニトマト きゅうり パセリ すいか ねぎ	ヨーグルト ウエハース	565	23.3	10.3	2.3	ゆかり おにぎり
27 /土	卵うどん 麦茶 パナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	390	13.4	7.8	2.5	ぎんびす ビスケット
29 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) スパニッシュオムレツ ピーマンのツナ和え なす炒め スイカ	とうふ たまご ウィナー ぎゅうにゅう ツナ缶 生揚げ ベーコン チーズ	こめ ごま じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ トマト ピーマン パセリ なす いんげん すいか	牛乳 ジャーマンポテト	521	20.3	16.7	1.9	バナナ
30 /火	ご飯 味噌汁(キャベツ・油あげ) さんまの甘露煮 たたききゅうり すき昆布煮 スイカ	あぶらあげ さんま ちくわ ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま油 しらたき かたくりこ	キャベツ にんじん しょうが きゅうり すき昆布 すいか	牛乳 ミルク餅	593	20.7	22.1	2.7	まがり せんべい
31 /水	ミートスパゲティ 大根スープ コーンのサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 こめ	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ トマト缶 パセリ わかめ だいこん こまつな コーン 缶 きゅうり レタス キャベツ すいか	牛乳 わかめおむすび	511	16.8	11.2	2.9	わかめ おむすび

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみに なります。栄養価に6時のおやつは含みません。





10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 厚焼き卵 ほうれん草の胡麻和え オクラ納豆 スイカ	たまご なつとう ぎゅうにゅう みそ 魚肉ソーセージ	こめ ごま	にんじん しいたけ だいこん パセリ ほうれんそう オクラ ひじき すいか	牛乳 おかずパン	306	13.6	11.7	0.9	ぼたぼた 焼き
2 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・人参) チンジャオロース かきゅうりのわかめサラダ スイカ	ぶたにく かにかま ぎゅうにゅう みそ	こめ オリーブ油 じゃがいも かたくりこ バター	キャベツ にんじん もやし えのき ピーマン 乾しいたけ きゅうり トマト わかめ ひじき すいか のり	牛乳 じゃが丸くん	336	14.2	12.5	0.8	味しらべ
3 /水	牛乳 夏野菜カレー レタスサラダ カルピス スイカ 誕生会	ぶたにく カルピス	こめ	コーン たまねぎ にんじん なす かぼちゃ いんげん レタス ミニトマト レモン汁 すいか	ポッキンアイス ぎんびす ビスケット	324	8.1	7.4	0.7	ココナッツ サブレ
4 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 豚肉ケチャップ和え キャベツサラダ おかかあえ(オクラ・もやし) スイカ	あぶらあげ ぶたにく 花かつお ぎゅうにゅう ほしえび たまご みそ	こめ じゃがいも かたくりこ ごま こむぎこ	にんじん キャベツ きゅうり オクラ もやし ひじき すいか あおのり	牛乳 お好み焼き	325	15.9	11.0	0.8	ぎんびす ビスケット
5 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜・板麩) 焼き鮭 しいたけとほうれん草ソテー 夏野菜のかきあげ スイカ	さけ ヨーグルト みそ	こめ いたふ 食パン	こまつな にんじん しいたけ ほうれんそう コーン パナナ えだまめ たまねぎ すいか	フルーツヨーグルト ママークッキー	337	14.9	9.4	0.9	まがり せんべい
6 /土	牛乳 五目うどん 麦茶 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん 味しらべ	にんじん ねぎ いんげん パナナ	牛乳 味しらべ	264	10.6	9.1	1.1	味しらべ
8 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) ハムエッグ 青野菜梅肉和え 切干大根煮 スイカ	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも こむぎこ	にんじん ねぎ もやし すいか ほうれんそう こまつな ひじき 切干しいたけ グリンピース	牛乳 フライドポテト	331	13.5	11.2	0.9	バナナ
9 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・わかめ) なすの肉サンドフライ レタスサラダ 小松菜とひじき和え スイカ	ぶたにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ パン粉 こむぎこ 食パン	わかめ ねぎ なす たまねぎ レタス ミニトマト レモン汁 こまつな ひじき にんじん すいか	牛乳 マーマレード サンド	381	14.5	11.2	1.2	ジャム サンド
10 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜・玉葱) マーボー豆腐 中華風酢の物 スイカ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ はるさめ ごま油	こまつな にんじん しめじ たまねぎ 乾しいたけ たらこ しょうが きゅうり もやし すいか かんてん みかん缶	ミルクプリン せんべい	302	10.1	8.2	0.7	星たべよ
11 /木	山の日									
12 /金	牛乳 豚丼 味噌汁(豆腐・えのき) 五色酢の物 スイカ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ はるさめ やきふ バター	たまねぎ キャベツ えのき にんじん 赤ピーマン きゅうり ひじき すいか	牛乳 お麩のラスク	370	13.5	13.7	1.0	バナナ
13 /土	牛乳 野菜うどん 麦茶 パナナ	とりにく カルピス	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん パナナ	カルピス ココナッツサブレ	261	7.0	7.0	1.0	ココナッツ サブレ
15 /月	牛乳 五目うどん 麦茶 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご カルピス	うどん	にんじん ねぎ いんげん パナナ	カルピス ぼたぼた焼き	256	7.6	5.3	0.9	バナナ
16 /火	牛乳 卵うどん 麦茶 パナナ	たまご とりにく カルピス	うどん	ねぎ にんじん いんげん パナナ	カルピス 星たべよ	307	8.0	7.6	1.3	ぼたぼた 焼き
17 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・玉葱) トマトオムレツ ウィナー付け合せ ひじき煮 スイカ	とうふ たまご みそ ウィンナー だいず さつま揚げ ぎゅうにゅう	こめ しらたき じゃがいも	たまねぎ なす トマト キャベツ ひじき にんじん いんげん すいか	牛乳 みそじゃが	340	14.1	13.2	1.2	味しらべ
18 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(油揚げ・じゃがいも) 鶏わかめハンバーグ レタスサラダ 五目大豆煮 スイカ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ	こめ じゃがいも パン粉 こんにやく 食パン	にんじん わかめ しょうが たまねぎ レタス ミニトマト レモン汁 ごぼう いんげん ひじき すいか いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	336	14.1	11.7	0.7	ジャム サンド
19 /金	牛乳 ご飯 味噌汁(玉葱・じゃが芋) 豆腐チャンプルー チーズなます スイカ	ぶたにく とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも いたふ	たまねぎ いんげん にんじん ねぎ すいか	牛乳 クラッカー チーズ	349	14.4	13.8	1.2	ぎんびす ビスケット
20 /土	牛乳 冷やしうどん 麦茶 パナナ	ハム たまご 花かつお ぎゅうにゅう	うどん	きゅうり ねぎ にんじん パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	260	10.1	8.7	1.2	ぼたぼた 焼き
22 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(ほうれん草) 豚肉の塩だれ焼き キャベツサラダ ひじき煮 スイカ	ぶたにく だいず カルピス ほしえび みそ	こめ いたふ ごま しらたき こむぎこ	ほうれんそう にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト ひじき いんげん すいか	カルピス うすやき	308	11.9	6.6	0.9	バナナ
23 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) めかじきの照り焼き ホウレン草コーンとえ 野菜炒め スイカ	とうふ めかじき ゼラチン みそ	こめ	ねぎ わかめ しょうが ほうれんそう コーン たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ にんじん すいか ぶどうジュース	グレープゼリー 星たべよ	282	12.1	6.5	1.1	ママー クッキー
24 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 中華はるまき お浸し(ほうれん草) 冷やしトマト スイカ	ぶたにく みそ	こめ はるさめ ごま油 かたくりこ オリーブ油	だいこん にんじん しめじ しょうが たけのこ 乾しいたけ にら ほうれんそう のり トマト すいか バイン缶	バインアイス つぶつぶ ベジタブル	303	8.6	9.5	0.7	星たべよ
25 /木	牛乳 ドライカレー 切干大根サラダ 麦茶 スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ オリーブ油	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン しいたけ 黄ピーマン にんじん 切干しいたけ ずいか きゅうり 昆布つくだ煮 パナナ	牛乳 バナナ	306	11.8	10.7	0.5	バナナ
26 /金	牛乳 枝豆ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 鶏肉のマーマレード煮 レタス付け合わせ ポテトサラダ スイカ	とりにく 魚肉ソーセージ ヨーグルト	こめ いたふ じゃがいも	えだまめ えのき こまつな にんじん にんにく レタス ミニトマト きゅうり パセリ すいか ねぎ	ヨーグルト ウエハース	353	14.8	9.0	1.1	ゆかり おにぎり
27 /土	牛乳 卵うどん 麦茶 パナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ぎんびす ビスケット	279	10.8	8.7	1.4	ぎんびす ビスケット
29 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) スパニッシュオムレツ ピーマンのツナ和え なす炒め スイカ	とうふ たまご ウィナー ぎゅうにゅう ツナ缶 生揚げ ベーコン チーズ	こめ ごま じゃがいも	えのき にんじん たまねぎ トマト ピーマン パセリ なす いんげん すいか	牛乳 ジャーマンポテト	346	13.8	13.1	1.1	バナナ
30 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・油あげ) さんまの甘露煮 たたききゅうり すき昆布煮 スイカ	あぶらあげ さんま ちくわ ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま油 しらたき かたくりこ	キャベツ にんじん しょうが きゅうり すき昆布 すいか	牛乳 ミルク餅	388	14.7	16.7	1.4	まがり せんべい
31 /水	牛乳 ミートスパゲティ 大根スープ コーンのサラダ スイカ	ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 こめ	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ トマト缶 パセリ すいか だいこん こまつな コーン わかめ きゅうり レタス キャベツ	牛乳 わかめおむすび	337	12.6	10.4	1.4	わかめ おむすび

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含まれません。



8月の離乳食予定表

令和4年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3 誕生会	4	5	6
かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 豚のくず煮 野菜和え物	かゆ・汁 夏野菜煮 レタスサラダ	かゆ・汁 豚肉くず煮 煮野菜和え	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜	五目うどん バナナ
卵なしホットケーキ	茹でじゃが	そうめん	うすやき	バナナヨーグルト	ヨーグルト
8	9	10	11	12	13
かゆ・汁 湯豆腐 切干煮	かゆ・汁 豚ひき肉煮 煮野菜	かゆ・汁 炒り豆腐 野菜和え物	山の日	かゆ・汁 豚の野菜煮 五色和え	野菜うどん バナナ
茹でじゃが	食パン	青のりがゆ		お麩のラスク	ヨーグルト
15	16	17	18	19	20
五目うどん バナナ	煮込みうどん バナナ	かゆ・汁 湯豆腐 ひじき煮	かゆ・汁 鶏団子 五目煮	かゆ・汁 炒り豆腐 人参なます	煮込みうどん バナナ
幼児ビスケット	白せんべい	じゃが芋みそ煮	食パン	白せんべい	ヨーグルト
22	23	24	25	26	27
かゆ・汁 豚のくず煮 ひじき煮	かゆ・汁 煮魚(たら) 煮野菜	かゆ・汁 豚ひきくず煮 ホウレン草お浸し	かゆ・汁 豚そぼろ 煮野菜	かゆ・汁 鶏の煮物 じゃが芋サラダ	野菜うどん バナナ
うすやき	そうめん	野菜かゆ	バナナ	白せんべい	ヨーグルト
29	30	31	<p style="text-align: center;">8月31日はやさいの日</p> <p>全国の青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合が、「や8、さ3、い1」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日と制定。野菜のことをよく知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的としています。</p>		
かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 煮魚(さけ) 昆布の煮物	煮込みうどん 茹で野菜和え			
茹でじゃが	そうめん	青のりがゆ			

夏野菜で厳しい夏の暑さをのり切りましょう

夏本番、厳しい暑さが続きます。

夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜も少しずつ取り入れ、味わって、元気に毎日を過ごしましょう。

