

8がつ こんだてひょう


たがみ台保育園

R5.7.31 発行

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 22	火	アジのかば焼き風 きゅうりの酢の物 わかめのみそ汁	アジ ロースハム 豆腐 わかめ	ごはん	きゅうり、人参、大根 キャベツ、玉ねぎ もやし、オレンジ	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク オレンジ 雪の宿
2 23	水	中華丼 かにかまサラダ	豚もも かにかま 卵	ごはん マヨネーズ 薄力粉	人参、玉ねぎ、キャベツ たけのこ、しいたけ もやし、トマト、きゅうり	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★ふくれ菓子
3 17	木	白身魚のチーズ焼き ベーコンと卵のサラダ オニオンスープ	白身魚 ベーコン ウィンナー	ロールパン ごはん じゃがいも	キャベツ、レタス もやし、人参、玉ねぎ チンゲン菜	パン 	牛乳 アスパラガス ビスケット	ほうじ茶 ★おにぎり
4 18	金	ぶっかけ肉うどん にら玉豆腐 かぼちゃの天ぷら	豚もも わかめ 豆腐、卵	うどん ごはん	玉ねぎ、にら、もやし 人参、かぼちゃ、パイン	ごはん 	牛乳 かりんとう	スキムミルク 生パイン パウムクーヘン
5 19	土	牛肉ともやしの中華炒め 野菜スープ	牛もも 豚もも 卵	ごはん	もやし、キャベツ、玉ねぎ 人参、にがうり、コーン しいたけ、えのき、小松菜	ごはん 	牛乳 ベジタべる	牛乳 キウイ オレオ
7 28	月	肉団子と野菜の中華煮 もやしとちくわのナムル	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ	ごはん さつまいも	人参、玉ねぎ、キャベツ チンゲン菜、もやし ほうれん草	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク ★ふかし芋
8 29	火	チキン南蛮 おかか和え モロヘイヤのみそ汁	鶏もも 卵 かにかま	ごはん マヨネーズ 食パン	玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、トマト、大根 きゅうり、モロヘイヤ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★きなこトースト
9 21	水 月	かぼちゃのシチュー ごま和え	豚もも ちくわ	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ もやし、ごぼう、梨	ごはん 	牛乳 かりんとう	スキムミルク 梨 ムーンライトクッキー
10 31	木	鮭のみそ焼き きゅうりとトマトの さっぱりサラダ 冬瓜スープ	鮭 卵	ごはん じゃがいも さつまいも	きゅうり、トマト、人参 もやし、キャベツ、冬瓜 なす、小松菜	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク ★ドーナツ
12 26	土	なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐、カニカマ	ごはん 春雨	なす、人参、玉ねぎ キャベツ、もやし、りんご	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	牛乳 りんご おにぎりせんべい
16 30	水	トマトチキンカレー 枝豆のマヨサラダ	鶏もも 鶏むね ちくわ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	人参、玉ねぎ、トマト 枝豆、キャベツ、もやし	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク バナナ ミニサラダ
25	金	豚肉とじゃがいもの甘辛煮 彩り納豆	豚もも 納豆	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、きぬさや キャベツ、オクラ モロヘイヤ、バナナ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク バナナ 黒棒
14 15	月 火	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 14日 白い風船 15日 黒棒

誕生会 24日(木)

- ケチャップライス
- チキンカツ
- フレンチサラダ
- コンソメジュリアン
- ★牛乳 ★フルーツサンド

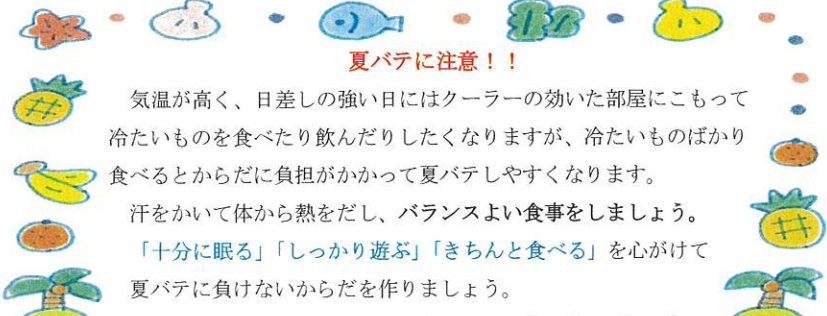


夏バテに注意！！

気温が高く、日差しが強い日にはクーラーの効いた部屋にこもって冷たいものを食べたり飲んだりしたくなりますが、冷たいものばかり食べるとからだに負担がかかって夏バテしやすくなります。

汗をかいて体から熱をだし、バランスよい食事をしましょう。

「十分に眠る」「しっかり遊ぶ」「きちんと食べる」を心がけて夏バテに負けないからだを作りましょう。





8月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

令和5年 7月 31日 発行

		中期食 (7~8か月)	後期食 (9~11か月)	午後食
1 22	火	白身魚と豆腐のくず煮 野菜なめらかスープ 7倍粥	白身魚の照り焼き 彩り和え物 全粥 豆腐の味噌汁	オレンジ ミルク
2 23	水	ささみのおじや トマトとろとろスープ 7倍粥	中華風どんぶり さっぱりサラダ 全粥 もやしスープ	りんご ミルク
3 17	木	白身魚の野菜あんかけ キャベツのやわらかスープ 7倍粥	ジャガイモと魚のおやき 野菜スープ 全粥	バナナ ミルク
4 18	金	ささみのトロトロうどん 豆腐あえ 7倍粥	おろしうどん 豆腐と人参和え 全粥	オレンジ ミルク
5 19	土	魚と野菜のくたくた煮 小松菜のやわらかスープ 7倍粥	鶏と野菜の中華炒め風 グリーンスープ 全粥	りんご ミルク
7 28	月	鶏とほうれん草の白和え風 玉ねぎとにんじんスープ 7倍粥	豆腐の肉団子 ポパイ和え 味噌汁 全粥	バナナ ミルク
8 29	火	ささみのやわらかみぞれ煮 トマトスープ 7倍粥	鶏のみぞれかけ トマト和え 味噌汁 全粥	オレンジ ミルク
9 21	水 月	かぼちゃのミルク煮 キャベツのやわらか和え 7倍粥	かぼちゃミルクシチュー もやしとキャベツ和え 全粥	りんご ミルク
10 31	木	白身魚のトマトあんかけ じゃがいもスープ 7倍粥	鮭のみそ焼き きゅうりとトマト和え 全粥 野菜スープ	バナナ ミルク
12 26	土	豆腐とささみのくず煮 たまねぎスープ 7倍粥	鶏となすと豆腐のみそ炒め 春雨サラダ スープ 全粥	オレンジ ミルク
16 30	水	トマトとささみのミルク煮 キャベツとにんじんスープ 7倍粥	トマトリゾット風 枝豆きざみサラダ スープ	オレンジ ミルク
25	金	ささみの野菜あんかけ トロトロ和え 7倍粥	鶏じゃが煮 納豆和え スープ 全粥	りんご ミルク
24	木	ささみと野菜のとろ煮 小松菜とろとろスープ 7倍粥	鶏の照り焼き 小松菜ときゅうり 全粥	バナナ ミルク
14 15	月 火	愛情弁当の日 (主食・副食共に準備ください。 お子様の食べやすい大きさや量を調整してください。)		りんご ミルク バナナ ミルク

(初期食)



(中期食)



(後期食)



(完了食)



離乳食や完了食についてはご家庭での様子を教えていただきながら、保護者の方と相談し子どもの発達に合わせて進めていきたいと思ひます。

