



2021年 8月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
月	2	1才児 2才児 クラス	なすトマトソースパスタ	ぼたぼた焼き風 焼きおにぎり 果物	豚もも小間 調理用牛乳 ナチュラルチーズ ぶたベーコン 牛乳	パスタ サラダ油 バター 薄力粉 砂糖 米 はいが精米	にんじん たまねぎ なす 干しいたけ トマトピューレ ビーマン パインアップル 缶きゅうり キャベツ ほうれんそう 小玉すいか
	16		ハワイ風サラダ				
	30		オニオンスープ				
火	3	17	胚芽米ごはん 納豆和え	メキシカンサンド	米 はいが精米 サラダ油 食パン10枚切り バター 砂糖 片栗粉	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ わかめ ほうれんそう トマトピューレ レーズン メロン	
	31		ぶりの照り焼き 豆腐とわかめのみそ汁				
水	4	18	とうもろこしごはん 肉じゃが 果物	冷やしきつねうどん	豚もも小間 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) しらたき サラダ油 砂糖 うどん	とうもろこし(生) たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう 小玉すいか(赤肉) こまつな ブルーン
	18		キャベツと揚げのみそ汁				
木	5	19	胚芽米ごはん さばの梅煮 豚汁	おかかおにぎり	さば しらす 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳 削り節	米 はいが精米 砂糖 サラダ油 しらたき こま	しょうが 梅干し わかめ にんじん きゅうり キャベツ だいこん こぼろ 根深ねぎ ほうれんそう 焼きのり メロン
	19		わかめサラダ				
金	6	タコライス風	サータアンダギー	ぶたひき肉 だいた全粒(国産、ゆで) チーズ 豆腐 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 バター はちみつ 薄力粉 黒砂糖	たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく トマトピューレ トマト きゅうり キャベツ もずく 根深ねぎ ほうれんそう 小玉すいか	
		トマトサラダ もずくと豆腐のスープ					
金	20	お誕生会	タコライス風 トマトサラダ 果物	お誕生ケーキ	ぶたひき肉 だいた全粒(国産、ゆで) チーズ 豆腐 牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 バター はちみつ 薄力粉 グラニュー糖	たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく トマトピューレ トマト きゅうり キャベツ もずく 根深ねぎ ほうれんそう すいか メロン みかん缶 パインアップル缶
土	7	21	わかめうどん 豚しゃぶサラダ 果物	みたらし団子風	鶏むね小間 油揚げ 豚もも小間 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 すりごま 米 はいが精米 片栗粉	にんじん 干しいたけ 根深ねぎ わかめ ほうれんそう キャベツ アスパラガス トマト りんご メロン 小玉すいか
月	23	中華丼 中華風きゅうり 春雨スープ	かぼちゃのチーズケーキ	豚もも小間 鶏むね小間 豆腐 牛乳 クリームチーズ カテージチーズ クリーム	米 はいが精米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 はるさめ 薄力粉	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ きゅうり 根深ねぎ ほうれんそう かぼちゃ メロン	
火	10	和風カレーうどん さわらの南部焼き オクラのお浸し	わかめとしらすのおにぎり	豚もも小間 油揚げ さわら 削り節 牛乳 しらす	うどん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま 米 はいが精米	根深ねぎ にんじん たまねぎ こまつな しょうが キャベツ オクラ わかめ 小玉すいか	
水	11	ジュシー風炊き込みご飯 鮭の塩焼き もずくの酢の物 豆腐と玉葱のみそ汁	ちんすこう(ココア)	豚もも小間 生さけ しらす 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 薄力粉 ラード バター グラニュー糖	刻み昆布 にんじん キャベツ もずく きゅうり たまねぎ ほうれんそう メロン ブルーン	
木	12	12	食パン 鶏のBBQソース 野菜サラダ パンパキンスープ	そぼろおにぎり	鶏もも切り身 調理用牛乳 クリーム 牛乳 ぶたひき肉	食パン6枚切り はちみつ サラダ油 オリーブ油 バター 薄力粉 米 はいが精米 ごま油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう たけのこ(水煮) 干しいたけ 焼きのり 小玉すいか
金	13	胚芽米ごはん 和風サラダ あじのカレー風味揚げ さつまいもと油揚げのみそ汁	フルーツあんみつ	あじ しらす 油揚げ みそ 牛乳 あずき クリーム	米 はいが精米 米粉 サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも(塊根、生) 黒砂糖 グラニュー糖	わかめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな すいか みかん缶 パインアップル缶 とうもろこし(生)	
金	27	わかめごはん きゅうりと人参の 鶏のから揚げ スティック さつまいもと油揚げのみそ汁	フルーツポンチ	鶏もも切り身 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 はいが精米 米粉 サラダ油 砂糖 さつまいも(塊根、生) グラニュー糖	わかめ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ こまつな いちご りんご(生) パインアップル缶 もも缶詰(果肉) レモン とうもろこし	
土	14	胚芽米ごはん 小松菜の華風和え かぼちゃと豚肉のあんとし 豆腐とねぎのみそ汁 果物	ココアラスク	豚もも小間 ツナ缶 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン8枚切り バター	かぼちゃ さやいんげん こまつな キャベツ 根深ねぎ ほうれんそう 小玉すいか(赤肉) メロン	
土	28						



(平均)					
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	食塩(g)	
3.45才児	583	21.9	17.9	80.9	2.4



2021年 8月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは10倍粥です。

		11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ	
		午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	
月	2	ケチャップヌードル	あけぼのごはん みそ汁	ケチャップヌードル	あけぼの粥 みそ汁	トマトリゾット	あけぼの粥 みそ汁	おかゆ 野菜スープ	
	16	きゅうりのおろし和え	白身魚の甘酢あんかけ	きゅうりのおろし和え	白身魚の甘酢あんかけ	きゅうりのおろし煮	白身魚のくす煮	すり豆腐	
		オニオンスープ	ヨーグルトかけ	オニオンスープ	ヨーグルトかけ	オニオンスープ	ヨーグルトかけ	キャベツと青菜の裏ごし	
火	3	軟飯 みそ汁	トースト 果物	おかゆ みそ汁	おかゆ すりりんご	おかゆ みそ汁	おかゆ すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	17	白身魚の香味煮	ポテトのケチャップ煮	白身魚の香味煮	ポテトのケチャップ煮	白身魚の香味煮	ポテトのあんとし	白身魚のペースト	
		納豆和え	ささみスープ	納豆和え	ささみスープ	納豆和え	ささみスープ	人参とキャベツの裏ごし	
水	4	きな粉ごはん	わかめうどん 果物	きな粉粥	わかめうどん すりりんご	きな粉粥 みそ汁	スープおじや すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	18	肉じゃが みそ汁	豆腐のチーズ煮	肉じゃが みそ汁	豆腐のチーズ煮	じゃがいもの煮物	豆腐のチーズ煮	マッシュポテト	
		人参ときゅうり煮	野菜のパター煮	人参ときゅうり煮	野菜のパター煮	人参ときゅうり煮	野菜煮	キャベツと青菜の裏ごし	
木	5	軟飯 鶏汁	トースト 果物	おかゆ 鶏汁	おかゆ すりりんご	おかゆ 鶏汁	おかゆ すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	19	白身魚のみそ煮	豆腐のケチャップ煮	白身魚のみそ煮	豆腐のケチャップ煮	白身魚のほぐしみそ煮	豆腐のあんとし	白身魚のペースト	
		わかめ和え	ベジタブルスープ	わかめ和え	ベジタブルスープ	おろし煮	ベジタブルスープ	大根と人参の裏ごし	
金	6	かぼちゃドリア	軟飯 果物	かぼちゃドリア	おかゆ すりりんご	かぼちゃミルクドリア	おかゆ すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	20	トマト和え	豆腐の肉みそ煮	トマト和え	豆腐の肉みそ煮	トマト入りおろし煮	豆腐の肉みそ煮	すり豆腐	
		ベジタブルスープ	みそ汁	ベジタブルスープ	みそ汁	ベジタブルスープ	みそ汁	青菜と玉葱の裏ごし	
土	7	野菜うどん	茶飯 果物	野菜うどん	茶粥 すりりんご	野菜スープおじや	茶粥 すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	21	ポトフ	白身魚のチーズ煮	ポトフ	白身魚のチーズ煮	具入りマッシュポテト	白身魚のほぐしチーズ煮	白身魚のペースト	
		和風あえ	みそ汁	和風あえ	みそ汁	しらす入りおろし煮	みそ汁	玉葱と人参の裏ごし	
月	23	軟飯 みそ汁	チーズごはん 果物	おかゆ みそ汁	チーズ粥 すりりんご	おかゆ みそ汁	チーズ粥 すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	23	豆腐のそぼろ煮	かぼちゃポトフ	豆腐のそぼろ煮	かぼちゃポトフ	豆腐のそぼろ煮	かぼちゃポトフマッシュ	マッシュパンキン	
		煮野菜	チキンスープ	煮野菜	チキンスープ	煮野菜	チキンスープ	人参とキャベツの裏ごし	
火	10	和風うどん	軟飯 果物	和風うどん	おかゆ すりりんご	和風スープおじや	おかゆ すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	24	白身魚のつや煮	豆腐のミルクみそ煮	白身魚のつや煮	豆腐のミルクみそ煮	白身魚のくす煮	豆腐のミルクみそ煮	すり豆腐	
		しらす入り煮びたし	おろし煮 みそ汁	しらす入り煮びたし	おろし煮 みそ汁	しらす入り煮びたし	おろし煮 みそ汁	玉葱と人参の裏ごし	
水	11	軟飯	おじや ヨーグルトかけ	おかゆ	おじや ヨーグルトかけ	おかゆ	おじや ヨーグルトかけ	おかゆ 野菜スープ	
	25	白身魚煮 みそ汁	じゃがいもの詰め煮	白身魚煮 みそ汁	じゃがいもの詰め煮	白身魚のほぐし煮	じゃがいものつぶし煮	白身魚のペースト	
		酢の物	キャベツスープ	酢の物	キャベツスープ	しらす入りおろし煮	キャベツスープ	キャベツと青菜の裏ごし	
木	12	トースト フレンチ和え	きな粉ごはん 果物	おかゆ フレンチ和え	きな粉粥 すりりんご	おかゆ おろし煮	きな粉粥 すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	26	豆腐のケチャップ煮	納豆のポテト焼き	豆腐のケチャップ煮	納豆のポテト焼き	ささみ挽きのあんとし	納豆入りマッシュポテト	すり豆腐	
		パンキンスープ	みそ汁	パンキンスープ	みそ汁	パンキンスープ	みそ汁	青菜と玉葱の裏ごし	
金	13	軟飯	けんちんうどん 果物	おかゆ	けんちんうどん すりりんご	おかゆ	スープおじや すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	27	煮奴 みそ汁	ポテトのケチャップ煮	煮奴 みそ汁	ポテトのケチャップ煮	煮奴 みそ汁	ポテトのつぶし煮	さつまいものマッシュ	
		和風和え	つぶし煮豆	和風和え	つぶし煮豆	しらす入りおろし煮	野菜煮	青菜とキャベツの裏ごし	
土	14	軟飯 みそ汁	トースト 果物	おかゆ みそ汁	おかゆ すりりんご	おかゆ みそ汁	おかゆ すりりんご	おかゆ 野菜スープ	
	28	かぼちゃのそぼろ煮	麩のそぼろ煮	かぼちゃのそぼろ煮	麩のそぼろ煮	かぼちゃのそぼろ煮	野菜のそぼろ煮	すり豆腐の野菜あん	
		野菜の炒め煮	わかめスープ	野菜の炒め煮	わかめスープ	野菜煮	玉葱スープ	野菜スープ	

☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。

☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きしてから)使用します。

☆ ホワイトソース系は牛乳でなく鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。



2021年 8月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜 日	日	補 食	牛	乳	100 c c	夕 食	牛	乳	100 c c
月	2 16 30	フライドポテト風	牛	乳	100 c c	ごはん 果物 かぼちゃのそぼろ煮 ツナ和え えのきのみそ汁	牛	乳	100 c c
火	3 17 31	焼きおにぎり				ごはん 果物 ポークチャップ 人参としめじのきんぴら 野菜スープ			
水	4 18	茹で枝豆				ごはん 果物 かじき鮪のステーキ ブロッコリーソティ 豆腐スープ			
木	5 19	ふかし芋	乳	100 c c	ごはん 果物 焼き鳥風 甘酢きゅうり 春雨スープ	牛	乳	100 c c	
金	6 20	ライスお焼き			ごはん 果物 さわらの香味煮 玉葱と揚げのみそ汁 おかか和え				
土	7 21	甘辛きりたんぼ			ごはん 果物 白身魚の野菜あんかけ けんちん汁				
月	23	みそ焼きおにぎり	乳	100 c c	ごはん 果物 さばのみそ煮 豚肉と野菜のカレー炒め すまし汁	牛	乳	100 c c	
火	10 24	茹でとうもろこし			ごはん 果物 豚肉の生姜焼き 野菜サラダ もやしスープ				
水	11 25	じゃがいも餅			ごはん 果物 ホィコーロー ごま酢きゅうり わかめスープ				
木	12 26	ライスお焼き	乳	100 c c	ごはん キャベツと玉葱のみそ汁 鮭の照り焼き 人参とじゃがいもの甘煮 果物	牛	乳	100 c c	
金	13 27	フライドポテト風			そぼろ丼 納豆和え 果物 玉葱と豆腐のスープ				
土	14 28	甘みそ五平餅			ごはん 果物 白身魚のホィル焼き こふき芋 豆腐と玉葱のみそ汁				

