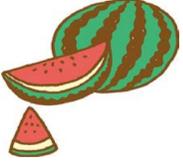


8月の献立

令和元年8月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
主 菜 副 菜 汁 物 1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ				鶏肉のカレー焼き キャベツのしらす和え 玉ねぎ・油揚 ごはん クラッカー クッキー・バナナ	酢豚 もやしおかか和え わかめ・卵 ごはん コーンフレーク 麦茶・ゆでとうきび	味噌ラーメン ヨーグルト 味噌ラーメン ウエハース ビスケット
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
主 菜 副 菜 汁 物 1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	豚肉の柳川風 ブロッコリー中華和え 大根・油揚 ごはん クッキー いももち	炒め納豆 鶏肉と大根の煮物 オレンジ 白菜・わかめ 麦ごはん バナナ ミルクココアゼリー	夏野菜カレー ドレッシングサラダ バナナ 夏野菜カレー 卵ボーロ 豆パン	さんまの味噌煮 マカロニサラダ バナナ すまし汁(豆腐・ねぎ) ごはん チーズキャッチ 麦茶・胡瓜の味噌ネーズ	パンの日 クリームシチュー 和風サラダ すいか ロールパン ビスケット 麦茶・カルシウムおにぎり	ちゃんこ風うどん バナナ ちゃんこ風うどん ウエハース せんべい
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
主 菜 副 菜 汁 物 1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	振替休日 	豚肉の生姜焼き 切干大根のツナ和え 玉ねぎ・わかめ 麦ごはん クラッカー ビスケット	たらのマヨネーズ焼き ピーマン鶏味噌 バナナ じゃが芋・長ネギ ごはん せんべい パイ菓子	親子煮 胡瓜のたたき もやし・油揚 麦ごはん コーンフレーク ぶどうゼリー	豆腐のカレー煮 キャベツなめ茸和え 大根・卵 ごはん 卵ボーロ ジャムクラッカー	焼きそば わかめスープ ヨーグルト 焼きそば ウエハース せんべい
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
主 菜 副 菜 汁 物 1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	チンジャオロースー 南瓜サラダ 小松菜・油揚 麦ごはん バナナ せんべい・チーズ	鮭焼き魚 揚げごぼうの胡麻和え バナナ さつま汁 ごはん チーズキャッチ 麦茶・ヨーグルト和え	麺の日 冷やしラーメン ゆでとうきび すいか 冷やしラーメン クッキー 麦茶・新じゃがの塩ゆで	お誕生会 豚肉とコーンのピラフ 鶏から揚げ ブロッコリー・ミニトマト かきたま汁 豚肉とコーンのピラフ せんべい ショートケーキ風	肉じゃが チーズ納豆 りんご 大根・なめこ 麦ごはん クラッカー お好み焼き	ミートスパゲッティ たまごスープ バナナ ミートスパゲッティ ウエハース せんべい
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
主 菜 副 菜 汁 物 1～2歳児 主食・追加副食 1～2歳児 午前のおやつ 1～5歳児 午後のおやつ	五目卵焼き もやしナムル バナナ 玉ねぎ・わかめ のり佃煮ごはん ビスケット ふかし芋	夏野菜とちくわの天ぷら 二色和え 豆腐・長ねぎ 麦ごはん バナナ 人参豆蒸しパン	鮭のムニエル ほうれん草のり和え バナナ 豆乳みそ汁(芋・人参) ごはん チーズキャッチ かりんとう	ポークカレー トマトサラダ オレンジ ポークカレー クッキー ホットケーキ	春雨と挽肉の炒め物 ブロッコリー胡麻だれ和え 大根・油揚 ごはん せんべい コーンフレーク	肉味噌うどん ヨーグルト 肉味噌うどん ウエハース ビスケット

* おやつには牛乳又は麦茶がつかます

♪♪♪♪ 今月の予定献立平均栄養価 ♪♪♪♪

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	441 kcal	17.0 g	13.4 g	1.6 g
3～5歳児	519 kcal	19.9 g	14.8 g	1.7 g

☆1～2歳児 … 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

☆3～5歳児 … 昼食(持参米飯を含む)+午後のおやつ

※持参米飯の量はお子さんの成長に合わせて見直しましょう



食中毒にご注意を!!

8月になると気温も湿度も高い日が増えますね。ジメジメとしたこの時期に気を付けたいのが食中毒です。夏場は特に細菌性の食中毒の発生が多くなります。食中毒予防の基本は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。食材は常温で放置せず冷蔵庫等で保管し、調理前や食事の前にはしっかりと手洗いをし、中心部までしっかりと加熱をするように心がけましょう。

* 21日(火) 麺の日は以上児さんも冷やしラーメンです。主食の持参は必要ありません。



8月の献立

令和元年8月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
主 食 副 食				おかゆ キャベツペースト にんじんペースト	おかゆ とうふペースト にんじんペースト	うどんダシ煮 にんじんペースト ほうれん草ペースト
汁 物				うわずみ	うわずみ	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
主 食 副 食	おかゆ だいこんペースト にんじんペースト	おかゆ はくさいペースト にんじんペースト	おかゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト	おかゆ たらペースト だいこんペースト	おかゆ じゃが芋ペースト キャベツペースト	うどんダシ煮 はくさいペースト ほうれん草ペースト
汁 物	うわずみ	うわずみ	うわずみ	うわずみ	うわずみ	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
主 食 副 食	振替休日 	おかゆ にんじんペースト キャベツペースト	おかゆ たらペースト じゃが芋ペースト	おかゆ にんじんペースト ほうれん草ペースト	おかゆ とうふペースト にんじんペースト	うどんダシ煮 キャベツペースト にんじんペースト
汁 物		うわずみ	うわずみ	うわずみ	うわずみ	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
主 食 副 食	おかゆ 南瓜ペースト 小松菜ペースト	おかゆ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	そうめんダシ煮 にんじんペースト ほうれん草ペースト	おかゆ ほうれん草ペースト ブロッコリーペースト	おかゆ だいこんペースト じゃが芋ペースト	うどんダシ煮 にんじんペースト ほうれん草ペースト
汁 物	うわずみ	うわずみ		うわずみ	うわずみ	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
主 食 副 食	おかゆ にんじんペースト ほうれん草ペースト	おかゆ とうふペースト 南瓜ペースト	おかゆ じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ じゃが芋ペースト にんじんペースト	おかゆ だいこんペースト にんじんペースト	うどんダシ煮 にんじんペースト ほうれん草ペースト
汁 物	うわずみ	うわずみ	うわずみ	うわずみ	うわずみ	

☆ 6ヶ月頃の離乳食のポイント ☆



- ・ 1日1回 ひとさじずつ始めましょう。
- ・ なめらかにすりつぶした状態。(ヨーグルトくらい)
- ・ つぶしがゆ(米)から始めましょう。
- ・ すりつぶしたじゃがいもや野菜・果物も試してみましょう。
- ・ 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚などを試してみましょう。

8月の献立

令和元年8月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
主食 副食 汁物				おかゆ つくね煮 キャベツ煮浸し たまねぎ	おかゆ マーボー豆腐 ほうれん草煮浸し ふ	うどん ヨーグルト
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
主食 副食 汁物	おかゆ 大根そぼろ煮 ブロッコリー煮浸し ふ	おかゆ 炒め納豆 大根煮物 オレンジ 白菜	おかゆ 肉じゃが キャベツ煮浸し バナナ ふ	おかゆ たらの味噌煮 大根煮物 バナナ 豆腐	おかゆ ポテトバーグ キャベツ煮浸し すいか ほうれん草	ちゃんこ風うどん バナナ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
主食 副食 汁物	振替休日 	おかゆ 和風ハンバーグ キャベツ煮浸し たまねぎ	おかゆ たらムニエル じゃが芋煮 バナナ ふ	おかゆ 親子煮 ほうれん草煮浸し ふ	おかゆ あんかけ豆腐 キャベツ煮浸し 大根	うどん ヨーグルト
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
主食 副食 汁物	おかゆ 南瓜そぼろあんかけ 小松菜煮浸し ふ	おかゆ 鮭焼き魚 さつま芋甘煮 バナナ 小松菜	そうめん ゆでとうきび すいか	おかゆ 和風ハンバーグ ブロッコリー煮浸し すまし汁(ほうれん草)	おかゆ つくね煮 じゃが芋煮 りんご 大根	うどん バナナ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
主食 副食 汁物	おかゆ 卵焼き ほうれん草煮浸し バナナ たまねぎ	おかゆ マーボー豆腐 南瓜煮物 ふ	おかゆ 鮭ムニエル ほうれん草煮浸し バナナ 豆乳みそ汁(芋)	おかゆ 肉じゃが トマト柔らか煮 ふ	おかゆ 春雨炒め煮 ブロッコリー煮浸し 大根	味噌煮込みうどん ヨーグルト



☆ 7～8ヶ月頃の離乳食のポイント ☆

- ・ 1日2回食にしていきます。
- ・ 舌でつぶせるかたさで。(豆腐くらい)
- ・ 食事のリズムをつけましょう。
- ・ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように

8月の献立

令和元年8月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
主 菜				つくね煮 キャベツ煮浸し	マーボー豆腐 ほうれん草煮浸し	うどん ヨーグルト
副 菜				玉ねぎ	ふ	
汁 物				おかゆ	おかゆ	うどん
主 食				ハイハイ	コーンフレーク	ウエハース
午前のおやつ				バナナ	ウエハース	ビスケット
午後のおやつ						
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
主 菜	大根そぼろ煮 ブロッコリー煮浸し	炒め納豆 大根煮物	肉じゃが キャベツ煮浸し	たらの味噌煮 大根煮物	ポテトバーグ キャベツ煮浸し	ちゃんこ風うどん バナナ
副 菜	ふ	オレンジ 白菜	バナナ ふ	バナナ すまし汁(豆腐)	すいか ほうれん草	
汁 物	ふ	白菜	ふ	すまし汁(豆腐)	ほうれん草	
主 食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	ちゃんこ風うどん
午前のおやつ	クッキー	バナナ	卵ボーロ	チーズキャッチ	ビスケット	ウエハース
午後のおやつ	マッシュポテト	ハイハイ	スティックパン	ウエハース	野菜入り粥	ハイハイ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	振替休日					
主 菜		和風ハンバーグ キャベツ煮浸し	たらムニエル じゃが芋煮	親子煮 ほうれん草煮浸し	あんかけ豆腐 キャベツ煮浸し	うどん ヨーグルト
副 菜		たまねぎ	バナナ ふ	ふ	大根	
汁 物		たまねぎ	ふ	ふ	大根	
主 食		おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	うどん
午前のおやつ		ウエハース	卵ボーロ	コーンフレーク	卵ボーロ	ウエハース
午後のおやつ	ビスケット	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	クッキー	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
主 菜	南瓜そぼろあんか 小松菜煮浸し	鮭焼き魚 さつま芋甘煮	そうめん ゆでとうきび	和風ハンバーグ ブロッコリー煮浸し	つくね煮 じゃが芋煮	うどん バナナ
副 菜	小松菜煮浸し	バナナ 小松菜	すいか	ほうれん草	りんご 大根	
汁 物	ふ	小松菜	すいか	ほうれん草	大根	
主 食	おかゆ	おかゆ	そうめん	おかゆ	おかゆ	うどん
午前のおやつ	バナナ	チーズキャッチ	クッキー	ハイハイ	卵ボーロ	ウエハース
午後のおやつ	スティックチーズ	バナナヨーグルト	新じゃがの塩ゆで	バナナ	お好み焼き	ハイハイ
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
主 菜	卵焼き ほうれん草煮浸し	マーボー豆腐 南瓜煮物	鮭ムニエル ほうれん草煮浸し	肉じゃが トマト柔らか煮	春雨炒め煮 ブロッコリー煮浸し	味噌煮込みうどん ヨーグルト
副 菜	バナナ たまねぎ	南瓜煮物	バナナ 豆乳みそ汁(芋)	オレンジ ふ	大根	
汁 物	バナナ たまねぎ	ふ	バナナ 豆乳みそ汁(芋)	オレンジ ふ	大根	
主 食	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	味噌煮込みうどん
午前のおやつ	ビスケット	バナナ	チーズキャッチ	クッキー	卵ボーロ	ウエハース
午後のおやつ	さつま芋マッシュ	人参蒸しパン	ハイハイ	ホットケーキ	コーンフレーク	ビスケット



☆ 9～11ヶ月頃の離乳食のポイント ☆

- ・ 1日3回食に進めていきます。
- ・ 歯ぐきでつぶせるかたさで。(バナナくらい)
- ・ 食事のリズムを大切にしましょう。
- ・ 家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。