

# 8 月 三歳未満児 献立表



2021年 8月

東能代幼稚園・保育園

		月		火		水		木		金		土			
1週	9:00 11:00	2	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 鶏肉のごま焼き さつま揚げと春雨煮 かぼちゃチーズ	3	牛乳・クッキー ぶりかけご飯・みそ汁 松風焼き 切り干し大根煮 胡瓜のさざなみ和え	4	牛乳・ビスケット ご飯・スープ 冷しゃぶ マーボーナス なめだけ和え	5	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 からあげ すき昆布ちくわ 人参じゃがりوتهー	6	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 赤魚の照り焼き 豚肉高野豆腐煮 しらすキャベツ	7	夏まつり ごっこ 	<p><b>夏バテしない ためには？</b></p> <p>①ビタミンB<sub>1</sub>を含む 食材を食べよう</p> <p>夏場は、エネルギー消費が増えるので、代謝に必要な ビタミンB<sub>1</sub>補給をしましょう</p> <p style="text-align: center;">ビタミンB<sub>1</sub>を多く 含む食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉</li> <li>・うなぎ蒲焼き</li> <li>・お米（半つき米）</li> <li>・玄米</li> <li>・国産大豆（乾）</li> <li>・ベーコン</li> </ul> <p>②夏野菜を取り込み ましょう</p> <p>旬の夏野菜には、ビタミン などの栄養素がたっぷり 含まれています。体の熱を とり、冷してくれる 体にやさしく、おいしい 食材です。</p> <div style="text-align: center;"></div>	
	3:00		フルーツ バナナ		フルーツ スイカ		フルーツ キウイ		フルーツ バナナ		フルーツ メロン				
		ミニクリームパン 牛乳	そうめん お茶	フルーツゼリー お茶	冷やしバームクーヘン 牛乳	ヨーグルト お茶									
2週	9:00 11:00	9	振替休日 	10	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 タンドリーチキン じゃが煮 しそ昆布キャベツ	11	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 サーモン照り焼き 大根そぼろ煮 わかめサラダ	12	牛乳・クッキー そうめん 豚肉と夏野菜ごまみそ焼き トマトサラダ	13	お盆特別保育 	14	お盆特別保育 		
	3:00		フルーツ バナナ		フルーツ サンド 牛乳		フルーツ パイン缶 アイス		フルーツ スイカ おにぎり お茶						
3週	9:00 11:00	16	牛乳・米菓 ご飯・スープ スタミナ焼肉 ポテトサラダ 春雨和え	17	牛乳・クッキー カレーライス コロコロたまご きゅうりのさっぱりサラダ	18	牛乳・米菓 混ぜ込みご飯・みそ汁 ほっけ焼き サラスパ 納豆ほうれん草	19	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 メンチカツ 夏野菜の煮物 めかぶ和え	20	牛乳・米菓 ご飯・スープ 大豆ひじきハンバーグ 柳川風煮 キャベツのカニカマ和え	21	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 かじきカレー風味焼き ちくわの煮物 枝豆サラダ		
	3:00		フルーツ バナナ		フルーツ オレンジ		フルーツ バナナ		フルーツ デラウエア		フルーツ 梨		フルーツ 桃缶		
		焼きそば お茶	ゼリー お茶	チーズドック 牛乳	フルーチェ お茶	ロールケーキ 牛乳	お菓子 牛乳								
4週	9:00 11:00	23	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 ポークケチャップ すき昆布煮 茹で野菜サラダ	24	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 親子煮 たらこスパ 大根サラダ	25	牛乳・クッキー ご飯・野菜スープ カレイのみそ焼き 春雨煮 ツナサラダ	26	牛乳・米菓 冷しラーメン 焼肉 ナムル	27	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 鶏の照り焼き 中華煮 とまたまサラダ	28	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 肉団子つくね焼き 人参金平 ほうれん草マヨ和え		
	3:00		フルーツ バナナ		フルーツ メロン		フルーツ 梨		フルーツ デラウエア		フルーツ バナナ		フルーツ パイン缶		
		ジャムサンド 牛乳	お誕生デザート りんごジュース	ドーナツ 牛乳	おにぎり お茶	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳								
5週	9:00 11:00	30	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 蒸し魚野菜あんかけ 茄子肉みそ炒め ブロッコリーサラダ	31	牛乳・ビスケット ご飯 野菜カレー チキンナゲット フレンチサラダ										
	3:00		フルーツ バナナ		フルーツ デラウエア										
		プリン お茶	小豆サンド お茶												







		昼食 食卓			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
2	月		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 かぼちゃ煮	おかゆ・みそ汁 鶏肉のごま焼き 野菜春雨煮 かぼちゃチーズ・バナナ	蒸しパン お茶
3	火		おかゆ・昆布だし 野菜とささみ煮 人参煮 きゅうり煮	おかゆ・みそ汁 松風焼き 切干大根煮 きゅうり和え・スイカ	そうめん お茶
4	水		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 なす煮	おかゆ・スープ 冷しゃぶ風 なす旨煮 おひたし・キウイ	フルーツゼリー お茶
5	木		おかゆ・昆布だし ささみみそ煮 野菜煮 人参じゃが煮	おかゆ・みそ汁 鶏肉旨煮 すき昆布煮 人参じゃがソテー・バナナ	ホットケーキ お茶
6	金		おかゆ・昆布だし 煮魚 野菜煮 キャベツ煮	おかゆ・みそ汁 赤魚照り焼き 豚肉高野豆腐煮 しらすキャベツ・メロン	ヨーグルト お茶
7	土	夏まつりごっこ			
9	月	振替休日			
10	火		おかゆ・昆布だし 肉と野菜煮 じゃが芋煮 キャベツ煮	おかゆ・みそ汁 鶏肉トマト煮 じゃが煮 キャベツおひたし・バナナ	フルーツサンド風 お茶
11	水		おかゆ・昆布だし 白身魚煮 大根煮 野菜煮	おかゆ・みそ汁 サーモン照り焼き 大根そぼろ煮 茹で野菜サラダ・パイン缶	ゼリー お茶
12	木		そうめん ささみ旨煮 野菜煮 トマト煮	そうめん 豚肉と夏野菜ごまみそ焼き トマトサラダ スイカ	おにぎり お茶
13	金	お盆特別保育			
14	土	お盆特別保育			

・献立の内容は変更になる場合もあります。



		昼食 食卓			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16	月		おかゆ・スープ 肉の旨煮 ポテトマッシュ 春雨煮	軟飯・スープ スタミナ焼肉風 ポテトサラダ 春雨和え・バナナ	焼うどん お茶
17	火		おかゆ・スープ ささみ煮 野菜煮 きゅうり煮	軟飯・スープ 肉じゃが風 コロコロたまご きゅうり和え・オレンジ	ゼリー お茶
18	水		おかゆ・みそ汁 煮魚 野菜煮 ほうれん草煮	軟飯・みそ汁 ほっけ焼き サラスパ 納豆ほうれん草・バナナ	蒸しパン お茶
19	木		おかゆ・みそ汁 ささみ旨煮 夏野菜煮 人参煮	軟飯・みそ汁 肉団子煮 夏野菜の煮物 おひたし・デラウエア	ビスケット お茶
20	金		おかゆ・スープ ささみひじき煮 野菜煮 キャベツ煮	軟飯・スープ 大豆ひじきハンバーグ 野菜旨煮 キャベツ和え・梨	ホットケーキ お茶
21	土		おかゆ・みそ汁 白身魚煮 野菜煮 人参煮	軟飯・みそ汁 カジキ魚煮 野菜旨煮 枝豆サラダ・桃缶	おせんべい お茶
23	月		おかゆ・みそ汁 ささみトマト煮 野菜煮 人参煮	軟飯・みそ汁 ポークケチャップ すき昆布煮 茹で野菜サラダ・バナナ	ジャムサンド お茶
24	火		おかゆ・みそ汁 野菜とささみ煮 玉ねぎ煮 大根煮	軟飯・みそ汁 親子煮 スパゲッティ 大根サラダ・メロン	お誕生デザート りんごジュース
25	水		おかゆ・スープ 白身魚みそ煮 春雨煮 野菜煮	軟飯・野菜スープ カレーのみそ焼き 春雨煮 キャベツサラダ・梨	蒸しパン お茶
26	木		冷やしうどん 野菜とささみ煮 青菜煮	冷やしうどん 焼肉 青菜和え デラウエア	おにぎり お茶
27	金		おかゆ・みそ汁 ささみ煮 野菜煮 トマト煮	軟飯・みそ汁 鶏の照り焼き 中華風煮 とまたまサラダ・バナナ	スイートポテト風 お茶
28	土		おかゆ・みそ汁 野菜とささみ煮 人参煮 ほうれん草煮	軟飯・みそ汁 肉団子つくね焼き 人参金平 ほうれん草和え・パイン缶	ビスケット お茶
30	月		おかゆ・みそ汁 蒸し魚野菜あんかけ 茄子煮 ブロッコリー煮	軟飯・みそ汁 蒸し魚野菜あんかけ 茄子肉みそ炒め ブロッコリーサラダ・バナナ	ゼリー お茶
31	火		おかゆ・スープ 鶏肉旨煮 人参煮 キャベツ煮	軟飯・スープ 肉じゃが風 肉団子煮 キャベツ和え・デラウエア	小豆サンド風 お茶