

# 令和元年8月分

# 瑠璃よこはま保育園予定献立表

☆子どものおやつは食事です☆

- ①3回の食事では足りない栄養をおやつで補う  
子どもは「体の維持」に加えて「体の成長」のための栄養を必要としています。おやつは食事の一部と考えましょう。
- ②食事と同じ食べ方を心がける  
子どもが「おやつ=食事」と思えるように、食事をする環境に気をつけましょう。
- ③清涼飲料水、スナック菓子などは避ける  
砂糖や脂肪を多く含むおやつをたくさん食べると、ご飯が食べられなくなってしまいます。

☆いつものおやつを より楽しいものに☆

お気に入りの食器を用意したり、自分でおやつを作ったり盛り付けたりすると、いつものおやつがより楽しいものになります。

☆おすすめおやつ☆は、ゆでたり、丸めたり、混ぜたりするだけの簡単なおやつです。お子さんと一緒におやつ作りを楽しんでみませんか。



月	火	水	木	金	土
旬の食材 あじ ゴーヤ オクラ ピーマン しその葉 トマト えだまめ とうもろこし きゅうり なす メロン すいか			1 鱈の洋風西京焼き きんぴらごぼう すまし汁(うどん)	2 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ	3 冷麺 バナナ
手作りおやつ 21日 おからとバナナのスコーン 28日 レアチーズケーキ			未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○油 △いりごま ○ごま油 ○さとう 干しうどん(乾)	未満児(米) ○さとう △マヨネーズドレッシング	中華めん(ゆで) ○ごま油 ○さとう
			△さわら ○みそ △鶏もも肉 ×ちくわ	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) △豚もも肉	△ツナ缶(油漬)
			ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	ブロッコリー にんじん たまねぎ △えのき茸 パセリ(生)	きゅうり にんじん もやし バナナ
5 夏休み 豚汁 揚げシューマイ かりかりきゅうり	6 カレーの塩焼き チャプチェ すまし汁(ふ・わかめ)	7 肉豆腐 かぼちゃ挽肉サントフライ オレンジ	8 チキンチャップ ブロッコリーのおかか和え きのこスープ	9 白身魚の磯辺揚げ 白菜のゆかりあえ けんちん汁	10 磯うどん バナナ
未満児(米) さといも ○油 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) はるさめ(乾) ○ごま油 ふ(乾)	未満児(米) ○油 ○さとう 口糸こんにゃく	未満児(米) ○油 ○さとう	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 口こんにゃく	うどん(ゆで)
△豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ	かれい △豚ひき肉	△牛もも肉 木綿豆腐	△鶏もも肉 ○削りかつお ○カットわかめ(干)	白身魚 ○青のり 木綿豆腐 △鶏もも肉	△豚もも肉 ○カットわかめ(干)
にんじん だいこん ごぼう ねぎ ×シューマイ きゅうり	にんじん きゅうり △干しいたけ たまねぎ △えのき茸 ねぎ	にんじん たまねぎ 白ねぎ ×かぼちゃ挽肉サントフライ(冷) オレンジ	たまねぎ グリンピース(冷) ブロッコリー にんじん △しめじ △えのき茸 パセリ(生)	はくさい きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ ×ゆかり粉	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ
12 振替休日	13 カレーチュー コールスローサラダ バナナ	14 パン・ジュース・バナナ	15 お弁当	16 パン・ジュース・バナナ	17 五目にゆうめん バナナ
	未満児(米) じゃが芋 ○油 ○オリーブ油	おすすめおやつ ☆たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で脂質が少ないおやつ ☆満腹感が得られて穏やかな消化、吸収をするおやつ ☆煮たり蒸したり素材そのものを味わえるおやつ			そうめん(乾)
	△牛もも肉				△鶏もも肉
	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり バナナ				たまねぎ にんじん △干しいたけ ねぎ バナナ
19 高野豆腐の卵とじ 肉団子 ほうれん草のおかかあえ	20 さばの竜田揚げ 大根と昆布のサラダ みそ汁(なす)	21 豚肉のソースマリネ ツナスパゲティ 根菜スープ おからとバナナのスコーン	22 青椒肉絲 かぼちゃ煮 わかめスープ	23 誕生日会 炊き込みごはん みそ汁(油揚げと豆腐) ケーキ	24 焼きうどん バナナ
未満児(米) ○さとう ○油	未満児(米) かたくり粉 ○油 △マヨネーズドレッシング △いりごま	未満児(米) ○油 スパゲティ(乾) さつま芋 ホットケーキミックス ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	米 口こんにゃく ○油 ○さとう	うどん(ゆで) ○油
高野豆腐(乾) △鶏もも肉 ○たまご ○削りかつお	△さば △ツナ缶(油漬) ×ちくわ ○みそ ○サラダ昆布	△豚もも肉 △ツナ缶(油漬) □ペーコン 豆乳(調整豆乳) おから	△牛もも肉 △豚もも肉 ○カットわかめ(干)	△鶏もも肉 ×ちくわ 口油揚げ 絹ごし豆腐 ○みそ	△豚もも肉 ○青のり
たまねぎ にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) ほうれん草 ×肉団子(冷)	×しょうが だいこん にんじん なす たまねぎ ねぎ	たまねぎ パセリ(生) にんじん △しめじ だいこん 白ねぎ バナナ	×しょうが ビーマン 赤ビーマン ×たけのこ(水煮) たまねぎ にんじん かぼちゃ とうがん	にんじん ごぼう ほうれん草 ×ケーキ ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ △しめじ
26 牛肉のウエスタン風 ひじきのサラダ ペーコンと野菜のスープ	27 つくねの照り焼き キャベツの甘酢 すまし汁	28 さけの野菜あん きゅうりの塩昆布あえ みそ汁(もずく) レアチーズケーキ	29 タンダーリーチキン かぼちゃサラダ コーンクリームチャウダー	30 かき揚げ ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(大根)	31 ミートスパゲティ バナナ
未満児(米) かたくり粉 じゃが芋 ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング	未満児(米) かたくり粉 ○さとう ○油 △いりごま ばち(乾)	未満児(米) 小麦粉 ○油 かたくり粉	未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○油 小麦粉 じゃが芋	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 △いりごま	スパゲティ(乾) ○油 ○さとう
△牛もも肉 ○ひじき(乾) ○大豆(水煮) □ペーコン	△鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ○ひじき(乾) ○赤みそ ちりめんじゃこ ○カットわかめ(干) 口油揚げ	さけ ○青のり △昆布 絹ごし豆腐 ○もずく(生) ○みそ △ヨーグルトドリンク △ナチュラルチーズ セラチン	△鶏もも肉 ○ヨーグルト(無糖) □ロースハム 豆乳(調整豆乳)	ちりめんじゃこ ○もずく(生) 口油揚げ ○みそ △ツナ缶(油漬)	△豚ひき肉 △牛ひき肉
×しょうが にんじん グリンピース(冷) きゅうり たまねぎ △しめじ パセリ(乾)	×しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ △干しいたけ	たまねぎ にんじん コーン(冷) きゅうり ねぎ ×ジャム	×しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ スイートコーン缶(クリーム) パセリ(乾)	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 にんじん だいこん △しめじ ねぎ	にんじん たまねぎ △干しいたけ グリンピース(冷) トマトピューレ バナナ

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5~6カ月頃・○・・・生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□・・・生後12~18カ月頃・×・・・使用しない

※ 手作りおやつは予定ですの変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。