



8月の予定献立

令和2年8月 米崎保育園



	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (土)	鶏みそ焼き 三色ソテー ご飯 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳		鶏肉 卵 牛乳	じゃが芋 油 米	にら もやし グレープフルーツ 小松菜 人参
3 (月)	八宝菜 カレー風味サラダ ご飯 凍り豆腐のみそ汁 パイナップル	せんべい りんごジュース	ホットケーキ 牛乳	豚肉 いか うずら卵 凍り豆腐 卵 牛乳	片栗粉 油 小麦粉 砂糖 バター 米	人参 白菜 玉葱 筍 もやし きゅうり パイン
4 (火)	ハンバーグ 切干サラダ ご飯 ミネストローネ キウイ	サブレ 牛乳	ブドウゼリー せんべい	豚挽肉 卵 ハム ベーコン 大豆 牛乳	パン粉 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 米	玉葱 人参 切干大根 きゅうり パセリ キウイ
5 (水)	いり豆腐 ごま酢キャベツ ご飯 しめたま汁 オレンジ	せんべい 牛乳	とうもろこし 麦茶	豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳	ごま油 砂糖 米	人参 玉葱 干椎茸 キャベツ 胡瓜 しめじ 小松菜 オレンジ
6 (木)	茹卵ミートソースかけ ベーコンポテト 若布コンスープ メロン ご飯	ビスケット 飲むヨーグルト	南瓜パイ 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン 牛乳 若布	じゃが芋 砂糖 バター パイシート 米	玉葱 人参 セロリ パセリ コーン ねぎ メロン 南瓜
7 (金)	魚の竜田揚げ ひじき炒り煮 ご飯 白菜と人参のみそ汁 ミニトマト	せんべい 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	魚 ひじき 油揚げ 豆腐 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 砂糖 しらたき 米	人参 ごぼう いんげん 白菜 ミニトマト パナナ
8 (土)	手作り弁当	バナナ				
10 (月)	山の日					
11 (火)	とり肉醤油煮 大根サラダ ご飯 もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	さつま芋入りもち 牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	ごま油 白玉粉 ごま さつま芋 砂糖 米	ねぎ 大根 胡瓜 もやし 人参 小松菜 グレープフルーツ
12 (水)	南瓜グラタン 胡瓜と春雨の和え物 わかめスープ ぶどう ご飯	せんべい ヤクルト	ツナサンド 牛乳	ウィンナー チーズ ハム 豆腐 ツナ缶 牛乳	小麦粉 バター 春雨 米 ごま油 食パン マヨネーズ	南瓜 玉葱 しめじ 胡瓜 ねぎ 人参 ぶどう
13 (木)	豆腐のドライカレー風 コーンサラダ かきたま汁 すいか ご飯	サブレ 牛乳	フルーツゼリー せんべい	豆腐 豚挽肉 卵 なると 牛乳	マヨネーズ 砂糖 米	人参 玉葱 グリンピース 胡瓜 ほうれん草 キャベツ
14 (金)	手作り弁当					
15 (土)	手作り弁当					
17 (月)	パインとハムのステーキ いんげんサラダ ささみスープ オレンジ ご飯	せんべい りんごジュース	きな粉入り蒸しパン 牛乳	ハム ささみ 卵 きな粉 牛乳	マヨネーズ 片栗粉 米 小麦粉 さつま芋 砂糖	パイン缶 いんげん 人参 胡瓜 キャベツ ねぎ
18 (火)	あぶたま 冷しゃぶ ご飯 しめじの味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルト	二色団子 牛乳	卵 油揚げ 豚肉 若布 豆腐 牛乳 ヨーグルト	砂糖 白玉粉 ざらめ 米	ミニトマト もやし 胡瓜 人参 しめじ グレープフルーツ
19 (水)	ポテトの肉巻き 三色サラダ ご飯 コーンポタージュ キウイ	バナナ	ピザトースト 牛乳	豚肉 ハム ベーコン チーズ 牛乳	じゃが芋 春雨 バター マヨネーズ 食パン 米	もやし 胡瓜 玉葱 パセリ ピーマン キウイ パナナ
20(木) 誕生会	冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか	ビスケット ヤクルト	アイスクリーム	卵 ハム	中華麺 ごま ごま油 米	胡瓜 ミニトマト もやし 人参 南瓜 枝豆 すいか
21 (金)	豆腐団子ケチャップ煮 めかぶ和え物 茄子のみそ汁 パイナップル ご飯	サブレ 牛乳	人参ゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 油揚げ 牛乳	小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 米	ねぎ めかぶ キャベツ 人参 大根 玉葱 なす パイン
22 (土)	焼きビーフン さつま芋サラダ キャベツのスープ ミニトマト ご飯	せんべい 牛乳		豚肉 牛乳	ビーフン さつま芋 マヨネーズ 米	人参 玉葱 もやし ピーマン 胡瓜 干ぶどう ミニトマト
24 (月)	かに玉 もやしとピーマンの中華和え みそ汁 グレープフルーツ ご飯	せんべい 牛乳	ホットドック 牛乳	卵 カニ缶 鶏肉 油揚げ ウィンナー 牛乳	片栗粉 油 バターロール 米	人参 筍 ねぎ もやし ピーマン キャベツ
25 (火)	カレークッキング	せんべい 牛乳	せんべい スポロン			
26 (水)	ささみオープン焼き 若布の酢の物 大根汁 バナナ ご飯	サブレ 豆乳	五平餅風 牛乳	ささみ 卵 若布 油揚げ 牛乳	砂糖 白玉粉 小麦粉 ごま くるみ 米	胡瓜 ミニトマト 大根 人参 小松菜 パナナ
27 (木)	鮭のムニエル 親子サラダ そうめん汁 キウイ ご飯	せんべい 牛乳	南瓜ドーナツ 牛乳	鮭 卵 ささみ かまぼこ 牛乳	小麦粉 バター 油 マヨネーズ 小麦粉 米	キャベツ 胡瓜 人参 干椎茸 ねぎ キウイ 南瓜
28 (金)	ピーマンの肉詰め煮 ポテトサラダ すまし汁 ぶどう ご飯	バナナ	レアチーズ せんべい	豚挽肉 卵 はんぺん クリームチーズ	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米	ピーマン 玉葱 コーン 人参 胡瓜 みつば ぶどう
29 (土)	厚揚げの甘辛煮 いんげんのごま和え 青菜の味噌汁 オレンジ ご飯	せんべい 牛乳		生揚げ 鶏挽肉 牛乳	片栗粉 ごま 砂糖 米	いんげん 人参 オレンジ 小松菜 玉葱
31 (月)	南瓜オムレツ シーザーサラダ きのこのスープ 梨 ご飯	せんべい りんごジュース	ヨーグルトバンケーキ 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン チーズ 豆腐 ヨーグルト	バター マヨネーズ 小麦粉 砂糖 米	南瓜 玉葱 大根 キャベツ 人参 チンゲン菜 梨



～乳児が使いやすいスプーンの選び方～

1歳を過ぎた頃から、子どもはスプーンに興味を持ちはじめます。選ぶときのポイントは、口に入れるだ円形の部分が、子どもの口の1/3～2/3の大きさであること。柄の部分は、長すぎず、子どもがギュッと握って使える形の物を。初めは柄の部分に少しカーブがついた物が食べやすいでしょう。1歳で上から持つ「上握り」、1歳半を過ぎた頃から「鉛筆握り」と変わっていきます。年齢や成長に合わせて使いやすいスプーンを選びましょう。

