

# 令和3年 8月 幼児食こんだて

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

愛護保育園

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(屋食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(屋食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	麦ごはん(強化米) 鶏のから揚げ ひじきの五目煮 スティックきゅうり(マヨ) 豚汁 果物	クラッカー くずもち ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 豚肉	精白米	人参、糸こんにゃく、ニラ、きゅうり、大根、干しいたけ、りんご	18水	弁当会	チーズ 小倉ケーキ ミルク	豚三枚肉 ツナ缶 もずく(塩抜き) ◇油揚げ	精白米	ほうれん草、人参、ブロッコリー、もやし、きゅうり、大根、スイカ
3火	ごはん(強化米) 鮭のマヨコーン焼 千切大根のナポリタン ブロッコリー わかめスープ 果物	りんご キャロットサンド ミルク	鮭 ●ベーコン(卵不使用) わかめ	精白米	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、Cコーン缶、切干大根、人参、生しいたけ、ピーマン、ブロッコリー、みつば、メロン	19木	ごはん(強化米) 鮭のあまから煮 こんにゃくのソテー マッシュポテト(青のり) すまし汁 果物	バナナ ヒラヤーチー ミルク	鮭 鶏ささみ ◇絹ごし豆腐 わかめ ツナ缶	精白米 じゃが芋	糸こんにゃく、人参、小松菜、Hコーン缶、えのきたけ、りんご
4水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 果物	チーズ みかんゼリー ビスケット	豚三枚肉 ツナ缶 もずく(塩抜き) ◇油揚げ	精白米	ほうれん草、人参、ブロッコリー、もやし、きゅうり、大根、スイカ	20金	キーマカレー ひじきのフレンチあえ すまし汁 バナナのヨーグルト添え	せんべい ジャムサンド ミルク 旧盆(ウンケー)	鶏ひき肉 干ひじき ●ハム(卵不使用)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、GP、ピーマン、ホールトマト缶、きゅうり、Hコーン缶、たけのこ(水煮)、しめじ、バナナ
5木	ごはん(強化米) さばのみそ焼き とうがんのそぼろ煮 ブロッコリーのごまマヨあえ なめこ汁 果物	バナナ マドレーヌ ミルク	さば(生) 豚ひき肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	とうがん GP ブロッコリー(冷) なめこ水煮 スイカ	21土	鶏肉のあんかけ丼 ゴマじゃが ゆし豆腐 果物	ウエハース スティックパン 旧盆(ナカヌヒ)	鶏もも肉 ◇ゆし豆腐	精白米 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 バナナ
6金	豚肉のみそどんぶり ごまかぼちゃ とうもろこし 春雨スープ(魚) 果物	せんべい コーンフレーク おこし ミルク	豚薄切り肉 白身魚 わかめ	精白米 春雨	赤ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、白菜、りんご	23月	ごはん(強化米) 鶏のBBQソース しゃきしゃき炒め ブロッコリーのごまマヨあえ みそ汁 果物	ビスケット ちんびん ミルク	鶏もも肉 豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) ◇豆腐 わかめ	精白米	りんご、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー(冷)、ネーブル
7土	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ 果物	ウエハース どら焼き	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト、GP、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、ほうれん草、バナナ	24火	ごはん(強化米) さばの塩焼き 昆布イリチー スライスマト みそ汁 果物	ネーブル ウエハース アイスクリーム	さば(生) 刻み昆布 豚三枚肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト へちま スイカ
10火	ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん ポテトサラダ 鶏肉汁 果物	ネーブル ココア蒸しパン ミルク	白身魚 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、大根、干しいたけ、スイカ	25水	タコライス ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	チーズ レモンラスク ミルク	豚ひき肉 ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、れんこん、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、コーン缶、ほうれん草、バナナ、みかん缶
11水	豚肉ビビンバ さつま芋のオレンジ煮 中華スープ ヨーグルトサラダ	チーズ ピザトースト ミルク	豚薄切り肉 豚薄切り肉 ★Pヨーグルト ●ハム(卵不使用)	精白米 さつま芋 春雨	Hコーン缶、小松菜、もやし、人参、オレンジジュース100%、白菜、たけのこ、バナナ、みかん缶	26木	青のりごはん レバーフライ こんにゃくのソテー きゅうりの甘酢あえ みそ汁 果物	バナナ バナナケーキ ミルク	豚レバー ●卵 鶏ささみ しらす干し わかめ もずく	精白米	糸こんにゃく、人参、Hコーン缶、小松菜、きゅうり、えのきたけ、りんご
12木	ごはん(強化米) オクラ納豆 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 果物	バナナ 黒ゴマポッキー ミルク	◇ひきわり納豆 鶏もも肉 ◇豆腐 ●卵 わかめ	精白米	オクラ、にがうり、人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、大根、ネーブル	27金	もずくどんぶり じゃが芋のしゃきしゃき炒め 魚のみそ汁 果物	胚芽クラッカー 大学芋 ミルク	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ●ベーコン(卵不使用) 白身魚	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、人参、きやいんげん、大根、パイン
13金	沖縄そば かぼちゃ天ぷら きゅうりとみかんの甘酢 果物	胚芽クラッカー いなり寿司 麦茶	豚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布	▲沖縄そば(茹) 精白米 むぎごま	ほうれん草 かぼちゃ きゅうり みかん缶 りんご	28土	鮭レタスごはん ポイルウィンナー きゅうりの中華風 そうめん汁 果物	ウエハース あんパン	※鮭フレーク ●ウインナー(縦切り)	精白米 ▲そうめん	レタス きゅうり バナナ
14土	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 キャベツのツナあえ わかめスープ 果物	ウエハース くろ棒	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ	精白米	生しいたけ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ニラ、キャベツ、きゅうり、みつば、バナナ	30月	麦ごはん(強化米) 西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ すまし汁 果物	クラッカー カリカリ小魚 バナナ ミルク	白身魚 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 春雨	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、Hコーン缶、たけのこ(水煮)、しめじ、りんご、バナナ
16月	麦ごはん(強化米) 豆腐ナゲット 大根のきんぴら炒め スライスマト 魚のみそ汁 果物	クラッカー 蒸し芋 ミルク	◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ●竹小町(卵不使用) 白身魚	精白米 ごま	玉ねぎ、赤ピーマン、大根、人参、糸こんにゃく、ニラ、トマト、とうがんと、ネーブル	31火	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ コーンスープ 果物	りんご 誕生日ケーキ ミルク	鶏ささみ ●ハム(卵不使用) ●竹小町(卵不使用)	◎中華めん	干しいたけ、キャベツ、きゅうり、トマト、Hコーン缶、Cコーン缶、白菜、スイカ
17火	スパゲティミートソース コーンサラダ レタスのスープ 果物	りんご ねぎじゃこ おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ わかめ	▲スパゲティ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー、レタス、玉ねぎ、えのきたけ、メロン	季節の果物は、収穫先の天候、納品の状況によって変更となる場合があります。					

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。  
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



## お知らせ

・今月から、献立表を変更します。  
・8月20~8月21日は、旧盆により人数次第で献立を変更する場合がございます。



# 8月



## 離乳食こんだて



お知らせ

・今月から献立表を  
変更します。



【令和3年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

### 愛護保育園

月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃	月令	離乳初期 5~6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7~8ヶ月頃	離乳後期 9~11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
2 月	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 大根・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと根菜のつぶし煮 すまし汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜のつぶし煮 すまし汁 りんご	18 水	<b>弁当会</b>	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 スイカ
主な材料)米 しらす干し 大根 人参 玉ねぎ わかめ りんご				※1歳を迎えたお子様は弁当持参			
3 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参・ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 人参とブロッコリーのとろ煮 魚汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参とブロッコリーのとろ煮 魚汁 りんご	19 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のあけぼの煮 ポテトペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 鮭ポテト 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鮭ポテト 麩のみそ汁 りんご
主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ りんご				主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 鮭 玉ねぎ 麩 わかめ りんご			
4 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し ほうれん草人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のとろ煮 みそ汁 スイカ	20 金	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 玉ねぎ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 肉じゃが 麩のみそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 肉じゃが 麩のみそ汁 バナナヨーグルト
主な材料)米 絹ごし豆腐 ほうれん草 人参 大根 ほうれん草 わかめ スイカ				主な材料)米 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 鶏ささみ じゃが芋 麩 わかめ バナナ Pヨーグルト			
5 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し とうがんと人参すり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) とうがんとおかかのとろ煮 豆腐のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 とうがんとおかかのとろ煮 豆腐のみそ汁 スイカ	21 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 ゆし豆腐 バナナ
主な材料)米 絹ごし豆腐 とうがんと人参 花かつお わかめ スイカ				主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 玉ねぎ ゆし豆腐 バナナ			
6 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 りんご	23 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ブロッコリーペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と野菜のつぶし煮 麩のみそ汁 ネーブル
主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 麩 わかめ りんご				主な材料)米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー 豆腐 麩 わかめ ネーブル			
7 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し ポテト・ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ツナじゃがのつぶし煮 コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 ツナじゃがのつぶし煮 コーンスープ バナナ	24 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とトマトのつぶし煮 麩のみそ汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とトマトのつぶし煮 へちまと麩のみそ汁 スイカ
主な材料)米 しらす干し じゃが芋 ほうれん草 人参 ツナ缶 トマト 玉ねぎ Cコーン缶 バナナ				主な材料)米 白身魚 人参 トマト へちま わかめ 麩 スイカ			
10 火	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃの煮物 魚汁 スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの煮物 魚汁 スイカ	25 水	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐の煮物 コーンスープ バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐の煮物 コーンスープ バナナヨーグルト
主な材料)米 白身魚 かぼちゃ 大根 たまねぎ わかめ スイカ				主な材料)米 絹ごし豆腐 かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 Cコーン缶 バナナ Pヨーグルト			
11 水	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 麩のみそ汁 りんご つぶし芋	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 すまし汁 りんご コロコロスティック芋	26 木	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し 小松菜人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと野菜のとろ煮 みそ汁 りんご
主な材料)米 しらす干し さつま芋 人参 小松菜 白菜 わかめ りんご				主な材料)米 しらす干し 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ りんご			
12 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 大根・人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) ひきわり納豆 みそ汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 ひきわり納豆 みそ汁 ネーブル	27 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) さつま芋とりんごのつぶし煮 魚汁	全がゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごのつぶし煮 魚汁
主な材料)米 絹ごし豆腐 大根 人参 ひきわり納豆 玉ねぎ わかめ ネーブル				主な材料)米 白身魚 さつま芋 りんご 大根 人参 わかめ			
13 金	10倍がゆ(とろとろ) しらす・ほうれん草すり流し かぼちゃペースト すまし汁	くたくたツナそうめん 麩のみそ汁 りんご	くたくたツナそうめん 麩のみそ汁 りんご	28 土	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し じゃが芋人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) しらすと根菜のつぶし煮 そうめん汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 しらすと根菜のつぶし煮 そうめん汁 バナナ
主な材料)米 しらす干し ほうれん草 かぼちゃ そうめん ツナ缶 玉ねぎ わかめ 麩 りんご				主な材料)米 しらす干し じゃが芋 人参 そうめん わかめ バナナ			
14 土	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し キャベツ人参ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 煮魚 つぶし人参 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 コロコロスティック人参 みそ汁 バナナ	30 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とかぼちゃのつぶし煮 みそ汁 りんご
主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 キャベツ わかめ バナナ				主な材料)米 白身魚 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ りんご			
16 月	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ(べたべた) 芋と野菜のつぶし煮 魚汁 ネーブル	全がゆ ⇒ 軟飯 芋と野菜のつぶし煮 魚汁 ネーブル	31 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 白菜人参のすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐と白菜のとろ煮 コーンスープ スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と白菜のとろ煮 コーンスープ スイカ
主な材料)米 絹ごし豆腐 さつま芋 大根 人参 とうがんとわかめ ネーブル				主な材料)米 絹ごし豆腐 白菜 人参 キャベツ 玉ねぎ Cコーン缶 スイカ			
17 火	10倍がゆ(とろとろ) しらすのすり流し キャベツ人参ペースト 野菜スープ	くたくたしらすそうめん 野菜スープ りんご	くたくたしらすそうめん 野菜スープ りんご	★離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せ下さい。 ★果物や食材の内容は、納品や天候の状況で変更となる場合があります。			
主な材料)米 しらす干し キャベツ 人参 そうめん 玉ねぎ トマト Cコーン缶 りんご							