

令和6年8月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	木	牛乳 豆腐と卵のあんかけ丼 オクラのみそ汁 バナナ	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	人参 玉ねぎ ししいたけ しめじ ねぎ ほうれん草 オクラ 人参 えのき バナナ	砂糖 片栗粉 米 麦		ぶどうゼリー
2	金	牛乳 ブルーベリーパン ひらめのごまパン粉焼き 枝豆の豆乳スープ デラウエア	牛乳 ひらめ 豆乳 ハム	枝豆 人参 玉ねぎ とうもろこし しめじ 冬瓜 デラウエア	ブルーベリーパン ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉		えびせんべい (保育所のおやつ)
3	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
5	月	ごはん 鶏のねぎみそ焼き なすとかぼちゃのすまし汁 ずいか	さくら みそ 豆腐 油揚げ	ねぎ 玉ねぎ なす かぼちゃ 人参 えのき ずいか	米 麦 里芋		どらやきくあずき> (おはぎ)
6	火	牛乳 ゆかりごはん 大根のツパ風味煮 ウインナー メロン	牛乳 まぐろサラダ油揚げ 生揚げ ウインナー	赤しそふりかけ 大根 人参 さやいんげん	米 麦 里芋 砂糖	ウインナー 0歳児: 2本 1歳児: 2本 2歳児: 3本	のりせんべい (保育所のおやつ) にゅうさんきんいんりょう (保育所のお茶)
7	水	牛乳 黒糖ロール 鶏肉の甘酢あんかけ チンゲン菜のスープ デラウエア	牛乳 鶏肉 生揚げ	玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ デラウエア	黒糖ロール 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	鶏肉の甘酢あんかけ 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	バウムクーヘン (パイゼリー)
8	木	牛乳 ごはん チンジャオロース パンパシシー バナナ	牛乳 豚肉 鶏ささみ油揚げ	人参 ピーマン たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油		ココナッツクリームサンド (保育所のおやつ)
9	金	牛乳 食パン 豆腐チキンナゲット オニオンスープ オレンジ	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ えのき オレンジ	食パン 片栗粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも		りんごのジュレ
10	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 ししいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
13	火	牛乳 ごはん 野菜あんかけ豆腐ハンバーグ マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	玉ねぎ じゃがいも ししいたけ	うどん 片栗粉 麦ごはん マスカットゼリー		クリームビスケット くみるくもきなこ> (保育所のおやつ)
14	水	牛乳 ドックパン おさかなソーセイジ りんごヨーグルト	牛乳 おさかなソーセイジ りんごヨーグルト		ドックパン		スイートポテト<乳卵不使用> (パイゼリー)
15	木	牛乳 ハヤシライス れいとうパン アセロラゼリー	牛乳 豚肉 まぐろ水煮	人参 とうもろこし さつまいも じゃがいも かぼちゃ デーツ 生薑 セロリ こんにゃく	麦ごはん		ずりおろしりんごゼリー
16	金	牛乳 乳酸菌飲料 (いちご味) さつまいもパン アセロラゼリー	牛乳 乳酸菌飲料	パイ	さつまいもパン アセロラゼリー		こつぶじゃがあられ
17	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ みそ	人参 ほうれん草 ねぎ ししいたけ	うどん		パン・牛乳
19	月	牛乳 カレー風味のトマトライス マロニーのスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし トマト 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ かぼちゃ みかん もも	うどん 砂糖 じゃがいも 米 麦 マロニー 砂糖 カクテルゼリー		マドレーヌ (グレーゼリー)
20	火	牛乳 ごはん 八宝菜 しゅうまい 梨	牛乳 豚肉 ほうたてエキス	人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし ねぎ ししいたけ キャベツ 玉ねぎ 生薑 梨	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	しゅうまい 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	ぶどうヨーグルト (国産みかんゼリー)
21	水	牛乳 食卓ロール すずきのごまクラッカー揚げ ズッキーニのスープ ずいか	牛乳 すずき 鶏肉 ベーコン	トマト 玉ねぎ スズキニ なす エリンギ ずいか	食卓ロール ごま 小麦粉 クラッカー 油		かえるまんじゅう (ブルーベリーゼリー)
22	木	牛乳 ごはん ハンバーグきのこソース かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 牛肉 豆乳 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ かぼちゃ オレンジ	米 麦 砂糖 パン粉 片栗粉		ミルクプリン (ピーチゼリー)
23	金	牛乳 こどりのちぎりパン スパッシュオムレツ ポトフ バナナ	牛乳 卵 まぐろサラダ油揚げ すり身 豆乳 ベーコン	玉ねぎ ピーマン トマト 玉ねぎ 人参 さやいんげん マッシュルーム バナナ	こどりのちぎりパン じゃがいも		リングドーナッツ (保育所のおやつ)
24	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
26	月	牛乳 ごはん かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 出し巻き卵 梨	牛乳 厚揚げ 鶏肉 出し巻き卵	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ししいたけ さやいんげん	米 麦 じゃがいも 砂糖	出し巻き卵 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	国産レモンのムース <乳卵不使用> (グレーゼリー)
27	火	牛乳 ごはん 手作りコーン焼つくね じゃがいものみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ とうもろこし 玉ねぎ しめじ バナナ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも		きなこせんべい (保育所のおやつ)
28	水	牛乳 野菜スティックパン ポーピカタ トマトのスープ オレンジ	牛乳 豚肉 卵	パセリ トマト なす かぼちゃ とうもろこし 人参 玉ねぎ オレンジ	野菜スティックパン 小麦粉 バター じゃがいも	ポーピカタ 0歳児: 1個 1歳児: 1個 2歳児: 2個	スイーティーゼリー
29	木	牛乳 夏野菜のカレーライス チンゲン菜としらすの胡麻酢あえ メロン	牛乳 豚肉 豆乳	人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン スズキニ ブルンエキス チンゲン菜 人参 もやし メロン	米 麦 カレールー じゃがいも 砂糖 ごま ごま油		さつま芋せんべい (保育所のおやつ) りんごジュース
30	金	牛乳 米粉ロール (乳含む) サーモンフライ ただけのこのスープ ずいか	 レシピ掲載 牛乳		米粉ロール 小麦粉 パン粉 油 ごま油	誕生日会	果物入りフルーツゼリー (もも)
31	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ししいたけ ほうれん草 ねぎ	うどん		パン・牛乳

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

乳児6人分 (大人2人 こと2人)

チンゲン菜 160g
人参 50g
もやし 50g
油揚げ 6g
しらす 20g
砂糖 2g
醤油 5g
酢 3g
ごま油 1g
白いりごま 3g

8月のオススメレシピ ★チンゲン菜としらすの胡麻酢あえ★

- ①チンゲン菜・人参・油揚げは細切り、もやしは食べやすい大きさに切り、ゆわらかくなるまでゆでた後、水気をしぼる。
- ②しらすは熱湯をかける。
- ③Aを混ぜ合わせておき、①②の具材と和えて、出来上がり。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのもよいですね。また扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



保育所のおやつ

しらすわかめせんべい くらまめきなこクッキー
やさしいハイハイん はいがクッキー
にしょくあられ ひどちビスケット
ビスケット クリームせんべい

おげもち (しおあじ) えびうすやき
ようじビスケット ココナッツサブレ
さつまもちチップ クリームビスケット
しるこサンドスティック こつぶあげ
スティッククッキー (さつまもち)

