

令和4年8月の献立

献立表

上段：給食／下段：おやつ
六満こども園(離乳食)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
29		2・30		3・17・31		4・18		5・19		6・20	
初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期
つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米
豆腐ペースト 絹豆腐	豆腐の煮物 絹豆腐 玉葱 ズッキーニ	ささみペースト ささみ	ささみの野菜煮 ささみ 人参 チンゲン菜	白身魚ペースト 白身魚	白身魚の煮物 白身魚 小松菜 人参	豆腐ペースト 絹豆腐	豆腐の野菜煮 豆腐 人参 ピーマン	ささみペースト ささみ	ささみ 南瓜	豆腐ペースト 絹豆腐	豆腐ペースト 絹豆腐
ズッキーニペースト ズッキーニ	茄子の和え物 茄子 人参 トマトスープ トマトパプリカ	キャベツペースト キャベツ	キャベツの和え物 キャベツ 胡瓜 【中期】野菜汁 【後期】味噌汁	小松菜ペースト 小松菜	トマトサラダ トマト キャベツ 野菜汁 ズッキーニ 玉葱	チンゲン菜ペースト チンゲン菜	胡瓜サラダ 胡瓜 人参 チンゲン菜 人参	南瓜ペースト 南瓜	茄子サラダ 茄子 胡瓜	人参ペースト 人参	うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草
【中期】★パン粥 【後期】★プレーンパン	強力粉 塩 三温糖 粉ミルク 油 ドライイースト 強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト	★ふかしいも	じゃが芋	★オレンジゼリー	オレンジ 粉寒天 三温糖(後期)	【中期】★野菜おじや 【後期】★おかかおにぎり	米 玉葱 人参 米 かつお 節	すいか	すいか	ウエハース	ウエハース
8・22		9・23		24 地藏盆		25		26		27	
初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期
つぶし粥 米	【中期】和風雑炊 【後期】和風丼 米 絹豆腐 人参 玉葱 グリーンピース	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米	つぶし粥 米	【中期】お粥 【後期】軟飯 米
豆腐ペースト 絹豆腐	ポテトサラダ じゃが芋 人参	白身魚ペースト 白身魚	白身魚のくたくた煮 白身魚 じゃが芋 人参	ささみペースト ささみ	ささみの野菜煮 ささみ いんげん 人参	豆腐ペースト 絹豆腐	豆腐の野菜煮 豆腐 人参 ピーマン	白身魚ペースト 白身魚	白身魚と野菜の煮物 白身魚 玉葱 人参	ささみペースト ささみ	ささみ ほうれん草 ペースト
じゃが芋ペースト じゃが芋	野菜汁 パプリカ 茄子	キャベツペースト キャベツ	もやしサラダ 【中期】野菜汁 【後期】味噌汁 もやし ピーマン キャベツ 玉葱 味噌(後期)	人参ペースト 人参	キャベツサラダ キャベツ 人参 南瓜 もやし 野菜汁	チンゲン菜ペースト チンゲン菜	チンゲン菜のおひたし チンゲン菜 人参 野菜スープ ピーマン 玉葱	胡瓜ペースト 胡瓜	胡瓜の和え物 胡瓜 玉葱 野菜汁	ほうれん草ペースト ほうれん草	ほうれん草ペースト ほうれん草
★バナナケーキ	バナナ 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖(後期)	★さつま芋スティック	さつま芋	★牛乳寒天	牛乳 粉寒天 三温糖(後期)	【中期】★きなこおじや 【後期】★きなこおにぎり	米 きなこ 米 きなこ 三温糖	★小松菜蒸しパン	小松菜 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖(後期)	せんべい	せんべい

※献立は都合により変更する場合があります。 ※後期食は味付けに醤油や塩を極少量使用しますがなるべく素材そのものの味で提供しています。 ※10日～16日はお弁当の日です。
※★マークは手作りおやつです。 ※毎日10時15時にお茶または牛乳を飲んでます。

【おやつは第4の食事】子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養は取り切れません。おやつは楽しむためだけでなく、食事の一部という役割があります。暑いからといって、冷たいジュースの飲みすぎやアイスクリームの食べ過ぎなどは食事が減り、夏バテや下痢などの消化不良の原因にもなります。スイカやパイナップルなどの季節の果物や野菜、牛乳、乳製品、おにぎり、イモ類、豆類などがおすすめです。

★8月 旬の食材★
茄子 胡瓜 ズッキーニ トマト
オクラ 冬瓜 とうもろこし
南瓜 すいか 鮭

