令和7年8月　　離乳中期　　美園おひさま保育園

日	曜	昼食	3色分類 あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	金	煮込みうどん 鶏肉とお麩の煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	うどん　やきふ　じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　きゅうり
2	土	わかめうどん 鶏ひき肉と人参の煮物 かぼちゃとキャベツの煮物 ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	うどん　かたくりこ　さとう	わかめ　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ キャベツ
4	月	七分粥　白身魚の煮付 ブロッコリーと大根の煮物 ほうれん草と人参のみそ汁 ぶどうゼリー　麦茶	かれい　むぎみそ	こめ　かたくりこ	たまねぎ　ブロッコリー　だいこん ほうれんそう　にんじん　ぶどうジュース かんてん
5	火	七分粥　鶏ひき肉とキャベツの煮物 さつま芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのすまし汁 オレンジ　麦茶	とりむね	こめ　かたくりこ さつまいも	キャベツ　にんじん　たまねぎ　わかめ オレンジ
6	水	パン粥　　肉団子とブロッコリーの煮物 きゅうりとかぼちゃの煮物 人参とキャベツのスープ バナナ　麦茶	とりむね　ぎゅうにゅう	しょくぱん　かたくりこ	ブロッコリー　たまねぎ　きゅうり　かぼちゃ にんじん　キャベツ　バナナ
7	木	七分粥　鶏ひき肉と白菜の煮物 人参とじゃが芋の煮物 わかめと小松菜のスープ オレンジ　麦茶	とりむね	こめ　かたくりこ じゃがいも	はくさい　にんじん　わかめ　こまつな オレンジ
8	金	七分粥　鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 人参となすの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 ヨーグルト　麦茶	とりむね　とうふ　ヨーグルト	こめ　じゃがいも かたくりこ　さとう	たまねぎ　にんじん　なす　こまつな
9	土	七分粥　鶏ひき肉とナスの煮物 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎと白菜のスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　かたくりこ じゃがいも　さとう	なす　たまねぎ　にんじん　はくさい
12	火	七分粥　白身魚の煮付 人参とかぼちゃの煮物 白菜と豆腐のみそ汁 オレンジゼリー　麦茶	かれい　とうふ　むぎみそ	こめ　かたくりこ	こまつな　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ はくさい　オレンジジュース　かんてん
13	水	七分粥 鶏ひき肉とトマトの煮物 なすとブロッコリーの煮物 小松菜と人参のスープ バナナ　麦茶	とりむね　ぎゅうにゅう	こめ　かたくりこ	トマト　たまねぎ　なす　ブロッコリー こまつな　にんじん　バナナ
14	木	七分粥　鶏ひき肉とさつまいもの煮物 キャベツときゅうりの煮物 玉ねぎと人参のスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　むぎみそ　ヨーグルト	こめ　さつまいも かたくりこ	たまねぎ　きゅうり　キャベツ　にんじん
15	金	七分粥　鶏ひき肉と大根とひじきのみそ煮 じゃが芋と人参の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ　麦茶	とりむね　むぎみそ　とうふ	こめ　じゃがいも かたくりこ	だいこん　ひじき　にんじん　たまねぎ わかめ　オレンジ
16	土	七分粥　鶏ひき肉ブロッコリーの煮物 人参とキャベツの煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　とうふ　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん　キャベツ
18	月	七分粥　白身魚とトマトの煮物 ブロッコリーと人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ りんごゼリー　麦茶	かれい	こめ　かたくりこ	トマト　たまねぎ　ブロッコリー　にんじん こまつな　りんごジュース　かんてん
19	火	七分粥　肉団子となすのみそ煮物 大根ときゅうりの煮物 人参と豆腐のスープ オレンジ　麦茶	とりむね　むぎみそ　とうふ	こめ　かたくりこ	なす　たまねぎ　だいこん　きゅうり にんじん　オレンジ
20	水	パン粥　鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参とじゃが芋のステック煮 白菜と小松菜のスープ バナナ　麦茶	とりむね　ぎゅうにゅう	しょくぱん　かたくりこ	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん　きゅうり はくさい　こまつな　バナナ
21	木	七分粥　白身魚の煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 人参と白菜のみそ汁 オレンジ　麦茶	かれい　むぎみそ	こめ　さつまいも かたくりこ	こまつな　たまねぎ　きゅうり　にんじん はくさい　オレンジ
22	金	七分粥　鶏ひき肉と人参の煮物 かぼちゃと大根の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　だいこん キャベツ
23	土	七分粥　鶏ひき肉と小松菜の煮物 大根と人参の煮物 豆腐とたまねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　とうふ　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　さとう	こまつな　たまねぎ　ひじき　だいこん にんじん
25	月	七分粥　鮭と玉ねぎの煮付 なすと人参の煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 ミルクゼリー　麦茶	さけ　むぎみそ　ぎゅうにゅう	こめ　かたくりこ	たまねぎ　なす　にんじん　キャベツ こまつな　かんてん
26	火	七分粥　鶏ひき肉と白菜の煮物 かぼちゃときゅうりの煮物 玉ねぎと小松菜のスープ オレンジ　麦茶	とりむね	こめ　かたくりこ	はくさい　たまねぎ　かぼちゃ　きゅうり こまつな　オレンジ　にんじん
27	水	パン粥　肉団子とトマトの煮物 じゃが芋と人参の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ ヨーグルト　麦茶	とりむね　ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょくぱん　かたくりこ じゃがいも　さとう	たまねぎ　トマト　にんじん　キャベツ
28	木	七分粥　肉団子とキャベツの煮物 きゅうりと人参の煮物 かぼちゃとたまねぎのみそ汁 バナナ　麦茶	とりむね　むぎみそ	こめ　かたくりこ	キャベツ　たまねぎ　きゅうり　にんじん かぼちゃ　バナナ
29	金	わかめうどん 鶏ひき肉とひじき人参の煮物 じゃが芋と青菜の煮物 ヨーグルト　麦茶	とりむね　ヨーグルト	うどん　かたくりこ じゃがいも　さとう	たまねぎ　わかめ　にんじん　ひじき こまつな
30	土	煮込みうどん 大根とツナの煮物 ブロッコリーとじゃが芋煮物 ヨーグルト　麦茶	まぐろ　ヨーグルト	うどん　じゃがいも　さとう かたくりこ	にんじん　たまねぎ　だいこん　ブロッコリー

夏の旬

野菜 … きゅうり・なす・ピーマン・オクラ・とうもろこし・かぼちゃ・ズッキーニなど

果物 … すいか・もも・プラム・ブルーベリー・マンゴーなど

旬の食材にはいいことがいっぱい！

・その季節に必要な栄養素がとれる　　・旬の食材ほど栄養価が高い

・旬の食材は甘味や旨味が増しておいしい　　・旬の食材は安価

旬の食材はその時期に体が求める栄養素を豊富に含んでいるため、夏は体を冷やしたり日焼け防止の効果に期待できます。積極的に食事に取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

8月の平均値 （離乳中期）
※給食＋おやつ
◇エネルギー ：165kcal
◇たんぱく質 ： 9.1g
◇脂質 ： 1.8g
◇カルシウム ： 79g
◇塩分相当量 ： 0.2g

献立作成者　出川　翔子
管理栄養士　小林　弘子