

保 育 所 給 食 献 立 表

令和8年 8 月

離乳後期

美園おひさま保育園

日 曜	昼 食	おやつ	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 土	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参と玉ねぎの煮物 わかめと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	ツナ人参軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ
3 月	軟飯 カレイと玉ねぎの煮物 じゃがいもと大根の煮物 ほうれん草と人参のスープ パナナ 麦茶	トマトリゾット 麦茶	かれい	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんじん パナナ トマト
4 火	軟飯 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 小松菜と人参の煮物 玉ねぎと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 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	こまつな にんじん たまねぎ
5 水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 白菜と玉ねぎの煮物 小松菜と人参のスープ パナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね かつおぶし	しよくパン かたくりこ こめ	ブロッコリー はくさい たまねぎ こまつな にんじん パナナ
6 木	軟飯 鶏ひき肉とトマトの煮物 キャベツと人参の煮物 玉ねぎとわかめのスープ パナナ 麦茶	野菜入りにゅうめん 麦茶	とりむね おぎみそ	こめ かたくりこ そうめん	トマト にんじん キャベツ わかめ たまねぎ パナナ
7 金	煮込みうどん 小松菜と人参の煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト きなこ	うどん かたくりこ さとう こめ	ほうれんそう にんじん こまつな きゅうり たまねぎ
8 土	軟飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 白菜とツナの煮物 玉ねぎと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ
10 月	軟飯 鮭と白菜の煮物 キャベツときゅうりの煮物 小松菜と人参のスープ パナナ 麦茶	ひじきおかか軟飯 麦茶	さけ かつおぶし	こめ かたくりこ	はくさい きゅうり キャベツ こまつな にんじん パナナ ひじき
12 水	食パンスティック 鶏ひき肉とひじきの煮物 玉ねぎと人参の煮物 キャベツと小松菜のスープ パナナ 麦茶	人参軟飯 麦茶	とりむね	しよくパン かたくりこ こめ	ひじき たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パナナ
13 木	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 小松菜ときゅうりの煮物 じゃがいもと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 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	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ わかめ
14 金	軟飯 鶏ひき肉と小松菜の煮物 かぼちゃと人参の煮物 白菜と豆腐のスープ パナナ 麦茶	青のり軟飯 麦茶	とりむね とうふ	こめ かたくりこ	こまつな かぼちゃ にんじん はくさい パナナ あおのり
15 土	軟飯 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 ひじきと玉ねぎの煮物 大根と人参のスープ ヨーグルト 麦茶	青菜軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さとう	かぼちゃ たまねぎ ひじき にんじん だいこん こまつな
17 月	軟飯 カレイと人参の煮物 小松菜と豆腐の煮物 じゃがいもとブロッコリーのスープ パナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	かれい とうふ かつおぶし	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん こまつな ブロッコリー パナナ
18 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 大根と人参の煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	食パンとパナナ 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう しよくパン	にんじん だいこん なす たまねぎ パナナ
19 水	食パンスティック 鶏ひき肉となすの煮物 玉ねぎとトマトの煮物 人参と小松菜のスープ パナナ 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しよくパン かたくりこ こめ	なす トマト たまねぎ にんじん こまつな パナナ ひじき
20 木	鶏軟飯 なすと小松菜の煮物 じゃがいもと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな なす にんじん
21 金	軟飯 鶏ひき肉とひじきの煮物 人参とさつま芋の煮物 なすと豆腐の味噌汁 パナナ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも	ひじき にんじん なす パナナ わかめ
22 土	味噌煮込みうどん 鶏ひき肉とキャベツの煮物 豆腐とかぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯 麦茶	おぎみそ とりむね とうふ ヨーグルト しらす	うどん かたくりこ さとう こめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ
24 月	軟飯 鮭と人参の煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 じゃがいもとわかめのスープ パナナ 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	さけ きなこ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ きゅうり わかめ パナナ
25 火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参と小松菜の煮物 大根とかぼちゃの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	おかか青のり軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし おぎみそ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ だいこん あおのり
26 水	食パンスティック 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草とトマトの煮物 ブロッコリーと小松菜のスープ パナナ 麦茶	ブロッコリーチーズ軟飯 麦茶	とりむね チーズ	しよくパン かたくりこ こめ	たまねぎ ほうれんそう トマト ブロッコリー こまつな パナナ
27 木	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 きゅうりと玉ねぎの煮物 さつまいもと豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	野菜入りにゅうめん 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう そうめん	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん
28 金	野菜うどん 鶏ひき肉と白菜の煮物 ほうれん草と人参の煮物 パナナ 麦茶	さつま芋のミルク煮 麦茶	とりむね ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ こまつな はくさい にんじん ほうれんそう パナナ
29 土	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根と豆腐の煮物 キャベツと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	野菜チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ
31 月	軟飯 かれいと白菜の煮物 大根と人参の煮物 白菜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	かれい おぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	はくさい にんじん だいこん たまねぎ わかめ

脱水症状に注意！

8月はとても暑く、汗を多くかくため、授乳以外に1日数回、コップ1/4～半杯（約20～50ml）ずつの水分補給を習慣にしましょう。
タイミングは「起床時」「お出かけ前後」「お風呂上がり」など、生活の節目ごとに麦茶や白湯を一口ずつ与えるのが理想です。
一度に大量に飲ませるとお腹がいっぱいになり離乳食の進みに影響するため、こまめに少しずつ飲ませるのがポイントです。
赤ちゃんが欲しがらない時は無理強いせず、おしっこの回数や色が濃くないかを水分量が足りているかの目安にしましょう。
外出時だけでなく室内でも熱中症対策として、時間を決めて定期的に水分を促す一貫したスケジュールを作ると安心です。



【8月の平均値（離乳後期）】

※給食+おやつ
◇エネルギー： 264kcal
◇たんぱく質： 11.7g
◇脂質： 2.1g
◇カルシウム： 125g
◇塩分相当量： 0.5g

献立作成者
栄養士 中島 寛人