



# 8月のメニュー

2020年


ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	31. 鶏肉のフレッシュ トマト煮 かぼちゃの煮もの ブロッコリー キャベツのスープ キウイフルーツ	<p>水分補給について。 暑い毎日です、汗もたくさんかきますね。 のどがかわく前のこめは水分補給が大切です。 冷たすぎる水分は胃腸の負担になります。 5~15℃の水分が体への吸収が早く、ケルゲンが効果的といわれています。 5℃:冷蔵庫で冷やして水温程度</p> <p>★アイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなりますので、摂りすぎには注意しましょう。</p> 				1. 三色そばろ丼 もやしと人参の 酢みそあえ  食べるいりこ
	おやつ					豆パン  牛乳
昼食	3. 鶏肉のマムレード焼 高野豆腐の五目煮 スティックきゅうり もやしとわかめの みそ汁 オレンジ	4. あじの香味焼き ひじきとツナの マリネ トマト モロヘイヤの すまし汁 ぶどう	5. 冷しゃぶ 厚揚げと刻み昆布の 煮物 ブロッコリー 五目みそ汁 グレープフルーツ	6. タコライス ツナとゴーヤの サラダ ワカメスープ パイナップル	7. * 七夕会 	8. 夏野菜カレー 切干大根の ごま酢あえ チーズキャンディ
	おやつ	焼きそば  牛乳	豆乳くずもち  牛乳	しらす チーズトースト  牛乳	サターアングギー  牛乳	お楽しみ 七夕ゼリー
昼食	10. 山の日 	11. 元気ハンバーグ こまつなの ドレッシングあえ ミニトマト かぼちゃのみそ汁 オレンジ	12. フィレンツェ揚げ きゅうりの 塩昆布あえ とうもろこし 春雨スープ パイナップル	13. 希望保育 (家庭弁当) 	14. 希望保育 (家庭弁当) 	15. 希望保育 (家庭弁当) 
	おやつ	マカロニきなこ  牛乳	アイスクャンディ			
昼食	17. レバーの甘辛生姜煮 スパゲッティサラダ トマト なすのみそ汁 グレープフルーツ	18. あじの カレームニエル 切干大根の煮物 ブロッコリー 豆乳みそ汁 キウイフルーツ	19. * * * お楽しみ * パイキング 	20. 冷静トマト スパゲッティ チキンサラダ ブロッコリー コーンスープ オレンジ	21. さんまの生姜煮 蒸し野菜の オーロラあえ トマト 豆腐となめこの みそ汁	22. ビビンバ丼 中華きゅうり 食べるいりこ
	おやつ	ジャーマンポテト  牛乳	手作りピザ  牛乳	お誕生日 スペシャル	洋風ちらし寿司  お茶	フルーツヨーグルト
昼食	24. 青椒肉絲 かぼちゃの土佐煮 ミニトマト 切干大根と揚げの みそ汁 キウイフルーツ	25. さばのムニエル トマトソース 粉ふき芋 スティックきゅうり かみなり汁 オレンジ	26. 手作りぎょうざ バンサンスー トマト 玉ねぎとワカメの みそ汁 パイナップル	27. 天然酵母パン タンドリーチキン キャベツとツナの あえもの ブロッコリー じゃこじゃこ汁 グレープフルーツ	28. 雑穀ご飯 魚の干草揚げ きんぴらごぼう ミニトマト 豆腐と揚げの みそ汁 オレンジ	29. トマト風味の ハヤシライス バイクドポテト チーズキャンディ
	おやつ	地藏盆だんご  牛乳	豆乳フレンチ トースト  牛乳	かぼちゃビスケット  牛乳	動物おにぎり  お茶	焼きうどん  牛乳

# 8月の離乳食メニュー(8/1~15)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	<p>食感を楽しむ工夫で噛む力をUP!!</p> <p>上手に食べるためには、食べものを噛みつぶす力だけでなく、食べものに合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろいろな食感を体験できるように調理を工夫してみましょう。食事中は、「噛む」とどんな音がするのか? などと声をかけ、楽しみながら噛む力を付けましょう。</p> 					1. フルーツ
	昼食						全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ こまつな 豆腐 だし(昆布)
	おやつ						バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食						1. フルーツ
	昼食						全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 豆腐 三色そぼろ もやしの酢みそあえ 食べるいりこ
	おやつ						バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ トマト、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 かぼちゃ、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	人参がゆ ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり ささ身 鶏肉のママレード焼 高野豆腐の五目煮 ワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす アジの香味焼き ひじきのマリネ モロヘイヤすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、かぼちゃ、 ささ身 冷しゃぶ 刻み昆布の煮物 五目みそ汁	全がゆ~軟飯 トマト、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ そぼろ ゴーヤサラダ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 鮭のピザ焼き コールスローサラダ トマト	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 かぼちゃ、 夏野菜カレー 切干大根の ごま酢あえ
	おやつ	人参がゆ ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	10. 山の日					15.
	昼食						希望保育
	おやつ						希望保育
9~11ヶ月頃	補食	11. フルーツ					希望保育
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな 元気ハンバーグ こまつなの ドレッシングあえ かぼちゃのみそ汁					希望保育
	おやつ	マカロニみたらし ミルク					希望保育

# 8月の離乳食メニュー(8/17~31)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ きゅうり、たまねぎ キャベツ、トマト ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ 大根、ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ じゃがいも、 きゅうり、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ トマト、たまねぎ きゅうり、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり かぼちゃ ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根 ほうれんそう、 きゅうり、 しらす 大根
	おやつ	ふかしもち ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 きゅうり、たまねぎ キャベツ、トマト ささ身 レバーの甘辛生姜煮 スパゲッティサラダ ナスのみそ死すr	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ブロッコリー 白身魚 カレーニエル 切干大根の煮物 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 肉団子 ポテトサラダ けんちん汁	全がゆ~軟飯 トマト、たまねぎ きゅうり、 ブロッコリー チキンサラダ コーンスープ	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり かぼちゃ ブロッコリー、 しらす 蒸し野菜あえ 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、大根、 ほうれんそう、 きゅうり、 ビビンバ丼 中華きゅうり 食べるいりこ
	おやつ	ふかしもち ミルク	蒸しパン ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ トマト、たまねぎ、 かぼちゃ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 じゃがいも、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ミニトマト 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト しらす、 だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	食パン ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	おかゆ ミルク	うどん ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 トマト、たまねぎ、 かぼちゃ、 ささ身 青椒肉絲 かぼちゃの土佐煮 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす アジの香味焼き ひじきのマリネ モロヘイヤすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ しらす 手作りぎょうざ バンサンスー 玉ねぎのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 タンドリーチキン キャベツのツナあえ じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ミニトマト 豆腐 きんぴらごぼう 豆腐と揚げの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 トマト ハヤシライス ベーコンポテト チーズキャンディ
	おやつ	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしかぼちゃ ミルク	おかゆ ミルク	うどん ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	31. フルーツ	<p>食事の前後には手洗いの習慣を</p> <p>食事の前は、手を清潔にするとともに、 「これらごはんを食べるよ」という合図の意味で 手洗いをします。食べ終わったら、「ごちそうさま」を して、食べ物で汚れた手を洗いましょう。</p> <p>食事の前後の手洗いは、習慣にあることが大事です。 保育園でも、食事、おやつの前に「あわめわ手洗い」(泡石けん での手洗い)に取り組んでいます。</p>				
	昼食	全がゆ~10倍がゆ トマト、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ ささ身 だし(昆布)					
	おやつ	蒸しパン ミルク					
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	31. フルーツ					
	昼食	全がゆ~軟飯 トマト、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ 鶏肉のトマト煮 かぼちゃの煮物 キャベツのスープ					
	おやつ	蒸しパン ミルク					

