

# 8月のメニュー

2022年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1. 野菜たっぷり 生姜焼き 粉ふきいも トマト 豆腐とワカメの みそ汁 キウイフルーツ	2. さばの生姜煮 ひじきの煮物 ひとくちかぼちゃ 野菜たっぷり みそ汁	3. お好みハンバーグ 切干大根の ごま酢あえ ブロッコリー ミネストローネ ぶどう	4. 天然酵母パン 鮭のカレームニエル ブロッコリーと コーンのサラダ もやしとワカメの みそ汁 オレンジ	5. 七夕会 	6. 鶏の照り焼き丼 ブロッコリーの 中華あえ いりこ
	おやつ	ピザトースト 牛乳	豆乳バナナブレッド 牛乳	とうもろこし 梅ジュース		ひじきチャーハン お茶
昼食	8. 鶏肉の チリソースあえ ツナとオクラの あえもの バイクドポテト なすと揚げのみそ汁 パイナップル	9. あじのパン粉焼き 刻み昆布と トマトのサラダ ブロッコリー 根菜みそ汁 キウイフルーツ	10. チンジャオロースー キャベツのナムル トマト モロヘイヤの すまし汁 オレンジ	11. 山の日 	12. 麦ごはん きのこの ハヤシライス バーベキューチキン キャベツの スパサラダ パイナップル 黒ごまケーキ 牛乳	13. 希望保育 (家庭弁当) 
	おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	豆乳くずもち お茶		ジャーマンポテト 牛乳	
昼食	15. 希望保育 (家庭弁当) 	16. 希望保育 (家庭弁当) 	17. 冷しゃぶ かぼちゃの 黒ごま煮 トマト おくら にゅうめん汁 グレープフルーツ	18. ドライカレー コールスローサラダ ブロッコリー ワカメスープ パイナップル	19. 雑穀ご飯 鮭のオーロラ焼き きゅうりと人参の 塩昆布あえ トマト 納豆汁	20. ビビンバ丼 蒸し野菜あえ 食べるいりこ
			おやつ	青のりごま トースト 牛乳	サーターアンダギー 梅ジュース	
昼食	22. 八宝菜 粉ふき芋磯風味 きゅうり 豆腐となめこの みそ汁 オレンジ	23. お楽しみ バイキング 	24. サバのムニエル トマトソース 刻み昆布の煮物 バイクドかぼちゃ 冬瓜と揚げの みそ汁 キウイフルーツ	25. 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 きゅうり きのことワカメの みそ汁 オレンジ	26. 発芽玄米ご飯 あじのかば焼き 春雨ときゅうりの 酢の物 トマト あさりのすまし汁 キウイフルーツ	27. 豆腐のそぼろ丼 キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ
	おやつ		お好み焼き 牛乳	お誕生日 スペシャル	地蔵盆だんご 牛乳	
昼食	29. シュウマイ こまつなと もやしの磯あえ きゅうり 五目汁 グレープフルーツ	30. フィレンツェ揚げ ひじきとツナの マリネ ブロッコリー 切干大根のみそ汁 パイナップル	31. レバーの オイスター炒め きんぴらごぼう トマト 豆腐とワカメの みそ汁 オレンジ	水分補給について。 毎日暑い日が続きます。 体の水分は、汗だけでなく、呼吸や 皮膚からの蒸発で失われます。 汗をかいていっから大袈裟にはよく、 めどが乾く前に、こまめに水分 補給をしましょう。 冷たいお水は胃腸に負担が かかるので、ご注意ください。 		8/23, 24は 地蔵盆です。 子どもたちの成長を 見守ってくれるお地蔵 さまに、感謝の気持ち をこめてお供えしま す。おうちでもお供え 作、お供え下さいね 
	おやつ	そうめんチャンプル 牛乳	マカロニきなこ 豆乳ラッシー			

# 8月の離乳食メニュー(8/1~8/13)

2022年


ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、かぼちゃ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 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、 きゅうり、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 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、 こまつな、かぼちゃ しらす、 だし(昆布)
	おやつ	パンがゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	たまねぎがゆ ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 豆腐 豚しょうが焼き 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、かぼちゃ しらす ひじきの煮物 ひとくちかぼちゃ 野菜のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 キャベツ、トマト ささ身 お好みハンバーグ 切干大根のごま酢あえ ブロッコリー ミネストローネ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ もやしとワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 キャベツ、トマト しらす、 鶏肉のママレード焼 キャベツのツナあえ セタそうめん	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、かぼちゃ しらす、 鶏の照り焼き丼 ブロッコリーの 中華あえ たべるいりこ
	おやつ	トースト ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	たまねぎがゆ ミルク	ゼリー ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. 山の日	12. フルーツ	13. 希望保育 (家庭弁当)
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 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 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 ささ身、 だし(昆布)	山の日 - 6 / 1 ハ	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)	希望保育 (家庭弁当)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク		蒸しパン ミルク	
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. 山の日	12. フルーツ	13. 希望保育 (家庭弁当)
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 鶏肉のチリソース おくらのあえ物 ベーグドポテト なすと揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ブロッコリー しらす アジのパン粉焼き 刻み昆布とトマトの サラダ 根菜みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ キャベツ、トマト ささ身、 チンジャオロースー キャベツのナムル モロヘイヤの すまし汁	山の日	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ しらす バーベキューチキン ハヤシライス スパサラダ	希望保育 (家庭弁当)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク		蒸しパン ミルク	

# 8月の離乳食メニュー (8/15~8/31)

2022年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	15.	16.	17.	18.	19.	20.
	昼食	希望保育 (家庭弁当)		フルーツ 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)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 キャベツ、トマト 豆腐 だし(昆布)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、かぼちゃ、 ブロッコリー、 ほうれんそう、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ			食パン ミルク	蒸しパン ミルク	フルーツ ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食			17.	18.	19.	20.
	昼食			フルーツ 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 かぼちゃの黒ごま煮 オクラのにゅうめん汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 しらす コールスローサラダ ワカメスープ	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 キャベツ、トマト 豆腐 鮭のオーロラ焼き きゅうりの塩昆布あえ 納豆汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、かぼちゃ、 ほうれんそう、 ブロッコリー、 ピピン丼 蒸し野菜のオーロラあえ 食べるいりこ
	おやつ			トースト ミルク	蒸しパン ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	22.	23.	24.	25.	26.	27.
	昼食	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも、 ささ身 だし(昆布)	フルーツ 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)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 豆腐 だし(昆布)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト 白身魚 だし(昆布)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	22.	23.	24.	25.	26.	27.
	昼食	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 八宝菜 豆腐となめこのみそ汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす チキン南蛮 ポテトサラダ じゃこじゃこ汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 白身魚 刻み昆布の煮物 バークドパンプキン 冬瓜と揚げのみそ汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、きゅうり、 豆腐 麻婆豆腐 かぼちゃの土佐煮 ワカメのみそ汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、トマト 白身魚 春雨の酢の物 あさりのすまし汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 しらす 豆腐のそぼろ丼 キャベツのゆかりあえ 食べるいりこ
	おやつ	お好み焼き ミルク	フルーツオムレット ミルク	蒸しパン ミルク	昆布ご飯 ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	29.	30.	31.	<p>適切な水分補給を</p> <p>子どもはもともと体温が高く、汗をよくかきます。夏はベビーカーなど、地面からの熱を大人よりも受けやすくなります。また、車の移動に便乗するチャイルドシートも子どもにとっては暑いものです。(専用のひんやりシートも販売されています)</p> <p>汗をかいたまじると、脱水症状を起す原因にもなってしまうので、こまめな水分補給を心がけましょう。</p> <p>一度にたくさんではなく、あそびの前後、寝る前、起きた後など、汗をかく前後に合せてみましょう。(離乳食が始まっていれば、うめの麦茶(煮出し)、湯冷まし)</p>		
	昼食	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、大根 ささ身 だし(昆布)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	フルーツ 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト 豆腐 だし(昆布)			
	おやつ	そうめん ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク			
9~11ヶ月頃	補食	29.	30.	31.			
	昼食	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、大根 ささ身 シュウマイ 小松菜の磯あえ 五目汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 白身魚 ひじきとツナのマリネ かぼちゃのみそ汁	フルーツ 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト、 豆腐 レバー炒め きんぴらごぼう 豆腐とワカメの みそ汁			
	おやつ	そうめん ミルク	マカロニみたらし ミルク	蒸しパン ミルク			