

8月のメニュー

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	8/24 地藏盆団子 クッキングをします。 子どもたちも「健康で 丈夫に育つように、見守 てくれるお地蔵さんに 感謝の気持ちを込め て作り、にお供えを させていただきます。 おすそわけもいただきます。	1. 鮭のケチャップ焼 厚揚げとひじきの 煮物 こまつな 豆腐となめこの みそ汁 オレンジ	2. 冷しゃぶ かぼちゃの土佐煮 トマト キャベツと揚げの みそ汁 パイナップル	3. レバーミート スパゲティ キャベツの ツナサラダ ブロッコリー モロヘイヤスープ バナナ	4. 雑穀ご飯 さばのカレー煮 きゅうりの 塩昆布あえ ひとくちかぼちゃ 切干大根のみそ汁 オレンジ	5. ハヤシライス ベイクドポテト たべるいりこ
		豆乳プリン お茶	抹茶ケーキ 牛乳	中華おこわ お茶	とうもろこし お茶	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	7. セタそうめん バーベキューチキン キャベツのナムル ブロッコリー すいか	8. あじの香味焼き マカロニサラダ トマト もやしとワカメの みそ汁 ぶどう	9. 鶏肉のみそがらめ 切干大根の ごま酢あえ ブロッコリー じゃこじゃこ汁 オレンジ	10. 天然酵母パン 元気ハンバーグ キャベツのナムル トマト 五目スープ パイナップル	11. 山の日 	12. 希望保育 (家庭弁当) 
昼食	14. 希望保育 (家庭弁当) 	15. 希望保育 (家庭弁当) 	16. 希望保育 (家庭弁当) 	17. ドライカレー コールスロー サラダ トマト ワカメスープ バナナ	18. 麦ご飯 さばのさっぱり焼 高野豆腐の五目煮 こまつな 野菜たっぷりの みそ汁 グレープフルーツ	19. 鶏野菜丼 キャベツの ごまあえ たべるいりこ
				フルーツヨーグルト お茶	リングドーナツ 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	21. 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 スティックきゅうり キャベツと わかめのみそ汁 パイナップル	22. アジのムニエル キャベツの磯あえ トマト 豆腐と揚げの みそ汁 オレンジ	23. お楽しみ バイキング 	24. しらすご飯 豚肉とごぼうの みそ炒め 粉ふき芋～磯風味～ スティックきゅうり 冬瓜と揚げの みそ汁	25. 雑穀ご飯 さんまの梅煮 ひじきのサラダ ひとくちかぼちゃ かみなり汁 バナナ	26. なすとひき肉の カレー ブロッコリーと コーンのサラダ たべるいりこ
昼食	28. 鶏肉の ママレード焼き キャベツの ドレッシングあえ トマト あさりのすまし汁 オレンジ	29. 鮭のコーンマヨ焼 きんぴらごぼう ブロッコリー 豆乳みそ汁 ぶどう	30. 手作り餃子 春雨とワカメの 酢の物 トマト なすと揚げのみそ汁	31. 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 スティックきゅうり 豆腐とワカメの みそ汁 オレンジ	今年も暑さが厳しく、熱中症のニュースも 多く聞かれます。 普段から、十分な睡眠、バランスのとれた 食事をすることも予防につながります。 こまめに水分を補給することも大切です。 のどがかわく前、暑いところに出る前には、 水分補給をしよう。(水温は、 常温のやや冷たい程度が胃腸に 負担が少なくて良いようです)	

8月の離乳食メニュー(8/1～8/12)

2023年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	暑いと冷たい 物について 出していますね。 氷がうらたご 0%に近い飲み 物は胃腸に 負担がかかります。 常温か、やや冷たい 程度にしましょう。 アイスなどは 1歳を過ぎてから。 離乳食の進め 方や、お菓子のス クも考えておられ、 楽しんでます。	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
	昼食		全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ きゅうり、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 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、かぼちゃ、 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、トマト しらす だし(昆布)
	おやつ		ゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	暑いと冷たい 物について 出していますね。 氷がうらたご 0%に近い飲み 物は胃腸に 負担がかかります。 常温か、やや冷たい 程度にしましょう。 アイスなどは 1歳を過ぎてから。 離乳食の進め 方や、お菓子のス クも考えておられ、 楽しんでます。	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
	昼食		全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 こまつな 豆腐 鮭のケチャップ焼き 厚揚げとひじきの煮 豆腐となめこのみそ汁	全がゆ～軟飯 きゅうり、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、 ささ身、 冷しゃぶ かぼちゃの土佐煮 キャベツのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ しらす キャベツのサラダ モロヘイヤスープ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 白身魚 きゅうりと人参の 塩昆布あえ ひとくちかぼちゃ 切干大根のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、トマト しらす ハヤシライス ベークドポテト
	おやつ		ゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	おにぎり ミルク	おにぎり ミルク	バナナ ミルク
5 ～ 8 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11.	12.
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 ささ身 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、 白身魚 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、 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	希望保育 (家庭弁当)	希望保育 (家庭弁当)
	おやつ	そうめん ミルク	パンがゆ ミルク	蒸しパン ミルク	人参がゆ ミルク	  	  
9 ～ 11 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ		
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 ささ身 バーベキューチキン キャベツのナムル そうめん	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 白身魚 マカロニサラダ もやしとワカメの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 鶏肉のみそがらめ 切干大根のごま酢あ じゃごこじゃこ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう、 ささ身、 元気ハンバーグ キャベツのナムル 五目スープ		
	おやつ	ホットケーキ ミルク	トースト ミルク	蒸しパン ミルク	人参ご飯 ミルク		

8月の離乳食メニュー (8/14~8/31)

認定こども園 ひろせ保育園

2023年

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	14.	15.	16.	17.	18.	19.
	昼食	希望保育 (家庭弁当)	希望保育 (家庭弁当)	希望保育 (家庭弁当)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、きゅうり ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 白身魚 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
	おやつ				バナナ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食				17.	18.	19.
	昼食	 	 		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、きゅうり、 ささ身、 ドライカレー コールスローサラダ ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、こまつな、 白身魚 高野豆腐の五目煮 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 鶏野菜丼 キャベツのごまあえ 食べるいりこ
	おやつ				フルーツヨーグルト ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	21.	22.	23.	24.	25.	26.
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 ささ身、 豆腐	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、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、こまつな、 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、 かぼちゃ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 しらす、 だし(昆布)
9~11ヶ月頃	補食	21.	22.	23.	24.	25.	26.
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	おやつ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 さつまいも、 キャベツ、 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 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、 白身魚 キャベツの磯あえ 豆腐と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 かぼちゃ、 豆腐 かぼちゃのチーズ焼き けんちん汁	全がゆ~軟飯 人参、こまつな、 きゅうり、じゃがいも、 しらす 豚肉とごぼうのみそ炒め 粉ふきいも 冬瓜と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ、 白身魚 ひじきのサラダ かみなり汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 しらす、 なすとひき肉のカレー ブロッコリーと コーンのサラダ
5~8ヶ月頃	補食	28.	29.	30.	31.	旬の食材 きゅうり、トマト、たまご、とうもろこし、 オクラ、ピーマン、とうもろこし、 あじき、たまご、にちうお、いわし、 きす、えびだま、あなご など... 夏野菜にはイキを冷やす効果がある食材があります。 生食は控え、ゆでたり(きゅうり)、 皮をむいたり(トマト、たまご)、種を とってやわらかく(オクラ)に食べると 食べやすいですよ。 とうもろこしはうす皮をとるとよいです。	
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、大根 白身魚	全がゆ~10倍がゆ きゅうり、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、 キャベツ、かぼちゃ、 豆腐 だし(昆布)		
	おやつ	おかゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	蒸しパン ミルク	フルーツ ミルク		
9~11ヶ月頃	補食	28.	29.	30.	31.		
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ		
	おやつ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、キャベツ、 鶏肉のママレード焼き キャベツの ドレッシングあえ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、大根 鮭のコーンマヨ焼き きんぴらごぼう 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす 春雨とワカメの酢の物 トマト なすのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 豆腐 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 豆腐とワカメのみそ汁		
5~8ヶ月頃	補食	28.	29.	30.	31.		
	昼食	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ		
	おやつ	おにぎり ミルク	お好み焼き ミルク	蒸しパン ミルク	フルーツ ミルク		