

# 8月の予定献立

令和3年8月 米崎保育園

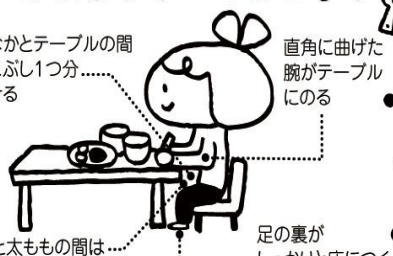
	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
2 (月)	卵グラタン じゃが芋のきんぴら 春雨スープ オレンジ ごはん	牛乳 せんべい	がんづき 牛乳	卵 チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 春雨 米	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ ピーマン 干椎茸 オレンジ
3 (火)	魚のみそ焼き ひじきサラダ 花麩の清汁 グレープフルーツ ごはん	豆乳 ビスケット	とうもろこし 麦茶	たら ひじき 油揚げ 卵 豆腐	ごま油 花麩 米	きゅうり レタス 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
4 (水)	いり豆腐 青菜としめじのお浸し キャベツのみそ汁 バナナ 卵ごはん	牛乳 せんべい	フルーツゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 油揚げ 卵	砂糖 米	人参 玉葱 干椎茸 いんげん ほうれん草 しめじ もやし
5 (木)	マーボー茄子 かにの酢の物 卵スープ パイナップル ごはん	牛乳 せんべい	ずんだ団子 牛乳	豚挽肉 カニ缶 若布 卵 豆腐 牛乳	春雨 片栗粉 白玉粉 砂糖 米	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり 小松菜 えのき茸
6 (金)	豚の角煮 ソーメン風サラダ 五目みそ汁 キウイフルーツ ごはん	飲むヨーグルト クラッカー	ピザトースト 牛乳	豚肉 卵 生揚げ ベーコン 牛乳	そうめん ごま マーガリン 食パン 米	人参 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ
7 (土)	手作り弁当	牛乳 せんべい				
9 (月)	振替休日					
10 (火)	枝豆入り卵焼き チーズサラダ コーンとキャベツのスープ ぶどう ごはん	牛乳 クッキー	かまもち 牛乳	卵 鶏挽肉 チーズ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 ごま くるみ 米	枝豆 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン パセリ ぶどう
11 (水)	豆腐ハンバーグ 胡麻ドレッシングサラダ 南瓜といんげんのみそ汁 オレンジ ご飯	りんごジュース せんべい	ココアケーキ 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ハム 牛乳	パン粉 マヨネーズ ごま油 春雨 豆麩 小麦粉 三温糖	玉葱 ほうれん草 きゅうり 人参 コーン かぼちゃ いんげん
12 (木)	松風焼き さつま芋ひじき煮 にらたま汁 キウイフルーツ ごはん	牛乳 せんべい	きな粉揚げパン 牛乳	鶏挽肉 卵 ひじき きな粉 牛乳	パン粉 ごま さつま芋 バターロール 三温糖 油 米	ねぎ 玉葱 にら えのき茸 キウイフルーツ
13 (金)	タラフライタルタルソース もやしのナムル 大根汁 グレープフルーツ ごはん	バナナ	ヨーグルト せんべい	たら 卵 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま油 米	きゅうり らっきょう もやし セロリ 人参 大根 小松菜
14 (土)	手作り弁当					
16 (月)	手作り弁当					
17 (火)	サバの味噌煮 ピーナッツ和え 吉野汁 オレンジ ごはん	豆乳 クッキー	さつま芋素揚げ 牛乳	さば ささみ 牛乳	ピーナッツ 片栗粉 さつま芋 油 米	キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 オレンジ
18 (水)	鶏肉のマリネ 切干サラダ もやしのみそ汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 せんべい	フルーツサンド 牛乳	鶏肉 ハム 油揚げ 若布 生クリーム 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ バターロール 砂糖 米	玉葱 人参 ピーマン きゅうり もやし グレープフルーツ バナナ
19 (木)	ハムエッグ 里芋の煮付け はんぺんスープ すいか しらすごはん	牛乳 せんべい	バナナコッタ せんべい	卵 ハム 豚肉 はんぺん 牛乳 生クリーム しらす	里芋 グラニュー糖 米	小松菜 えのき茸 人参 パセリ すいか
20 (金)	五目大豆 春雨酢物 ごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁 メロン	牛乳 せんべい	フチパン 牛乳	大豆 鶏肉 卵 ハム 豆腐 ウィンナー 牛乳	こんにゃく 春雨 ごま油 小麦粉 バター 米	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん きゅうり もやし ほうれん草
21 (土)	焼きうどん ブロッコリーと若布のお浸し 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ビスケット		ベーコン 若布 牛乳 油揚げ	うどん	玉葱 椎茸 ピーマン 人参 ブロッコリー パナナ もやし
23 (月)	鶏肉のホイル焼き みそドレッシングサラダ きのこスープ グレープフルーツ ごはん	牛乳 せんべい	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	バター ごま油 小麦粉 砂糖 米	ブロッコリー 椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 しめじ
24(火) 誕生会	冷やし中華 かぼちゃ含め煮 枝豆 すいか	ヤクルト せんべい	アイスクリーム	卵 ハム	中華麺 ごま ごま油	きゅうり トマト もやし 人参 かぼちゃ 枝豆
25 (水)	夏野菜カレークッキング	牛乳 せんべい	ジョア ビスケット			
26 (木)	小魚と大豆のからめ煮 青菜和え ご飯 味噌けんちん汁 さつま芋甘煮 パイン	りんごジュース せんべい	人参ゼリー せんべい	大豆 しらす 豆腐 油揚げ	ごま さつま芋 こんにゃく 砂糖 米	ほうれん草 人参 えのき茸 ごぼう 大根 小松菜 パイン
27 (金)	親子煮 ワカメの酢物 ごはん じゃが芋と青菜のみそ汁 キウイ	バナナ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 鶏挽肉 わかめ 豆腐 牛乳	じゃが芋 白玉粉 ごま 砂糖 米	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 きゅうり トマト 小松菜 キウイ
28 (土)	ハムピカタ なす炒め 凍り豆腐のみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 クッキー		ハム 卵 牛乳 凍り豆腐 わかめ	ごま 米	なす ピーマン バナナ 人参
30 (月)	南瓜オムレツ シーザーサラダ 中華風コーンスープ メロン ごはん	牛乳 せんべい	豆乳ババロア せんべい	卵 豚挽肉 ベーコン チーズ ささみ 豆乳 ヨーグルト	バター マヨネーズ 砂糖 米	南瓜 玉葱 大根 キャベツ 人参 パセリ メロン
31 (火)	肉じゃが 胡瓜の酢味噌和え つくね汁 オレンジ ごはん	ヨーグルト	石垣もち 牛乳	豚肉 鶏挽肉 卵 豆腐 牛乳	じゃが芋 しらたき 小麦粉 くるみ 砂糖 米	玉葱 人参 干椎茸 いんげん きゅうり ねぎ オレンジ

## 乳児が使いやすい スプーンの選び方

1歳を過ぎた頃から、子どもはスプーンに興味をもち始めます。選ぶときのポイントは、口に入れる楕円形の部分が、子どもの口の1/3~2/3の大きさであること。柄の部分は、長すぎず、子どもがギュッと握って使える形の物を。初めは柄の部分に少しカーブがついた物が食べやすいでしょう。1歳で上から持つ「上握り」、1歳半を過ぎた頃から「鉛筆握り」へと変わってきます。年齢や成長に合わせて、使いやすいスプーンを選びましょう。

## 安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

おなかとテーブルの間  
はこぶし1つ分  
あける



テーブルと太ももの間は  
握りこぶし1つ分あける

## ~今月の一ヶ月平均栄養所要量~

エネルギー 518kcal  
たんぱく質 19.7g  
脂肪 17.4g

