



暑さが本格的になり、セミの鳴き声が聞こえる夏本番になりました。日々、子ども達の熱中症予防には注意が必要です。真夏の太陽に負けないようによく食べ、よく寝て、よく遊び、元気いっぱい過ごして欲しいですね。

7月に引き続き、きゅうり、なす、トマトなどの旬の野菜を多く献立に取り入れています。夏野菜のカレー、夏野菜のかき揚げなどにわんぱく農園で収穫した野菜をどんどん使っていきます。どんな味になるか、みんなで楽しみましょう。みんなで食べたら美味しさ倍増ですよ。

- <8月の連絡・お願い事項>
- 手作りおやつ4日(金)
「フルーツヨーグルト和え」
 - 食育の日18日(金)
「夏野菜を味わう」

★ バランスのよい食事をとろう ★

暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの4つのおさらが並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。

今日は何の日？

8月31日は「野菜の日」

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定。野菜をたくさん食べる日にしましょう。

<わんぱく農園最盛期>
 わんぱく農園の野菜はすくすくと成長し、野菜の収穫を楽しんでいます。



うさぎ組：きゅうり、ピーマン



稲もすくすくと育っています



スイカ



くま組：ポップコーンとうもろこし、ナス



かぼちゃ



秋に収穫のさつまいも



ぞう組：きゅうり、ささげ(豆)



オクラ



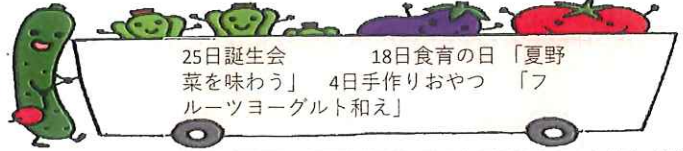
見事に咲いたひまわり



見事に咲いたひまわり

令和5年
8月

こんだてびょう



令和5年度 清水こども園

日曜	午前 おやつ (乳児)	昼食 献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き			
		主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豚肉のカレー風味炒め ひじきの炒り煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	☆鮭ごはん 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖	豚肉 油あげ みそ 鮭 牛乳	にんにく キャベツ ひじき 人参 グリーンピース 玉ねぎ
2	水	みかん缶 麦茶	ごはん	変わりシウマイ 甘酢あえ みそ汁(あげ・ねぎ)	☆ぶどうゼリー 星たべよ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 しゅうまいの皮	豚肉 みそ 油あげ 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 生姜 キャベツ 人参 ねぎ ぶどうジュース みかん
3	木	ポーロ 麦茶	ごはん	豆腐のミートローフ 小松菜とえのきの炒め和え みそ汁(ふ・わかめ)	☆ココア蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ふ ホットケーキの素 パン粉	豆腐 鶏肉 みそ 豆乳 牛乳	人参 生姜 ひじき 小松菜 玉ねぎ えのき茸 わかめ
4	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ロールパン	チキンマカロニグラタン 人参サラダ スープ(ウインナー・冬瓜)	☆フルーツヨーグルトあえ 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	鶏肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり レーズン 冬瓜 みかん パイン パナナ
5	土	セレクト 麦茶	ごはん	焼肉 キャベツとツナのサラダ みそ汁(もやし・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 ツナ みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり もやし わかめ
7	月	星たべよ 麦茶	ごはん	夏野菜カレー トマト入りサラダ フルーツ(バナナ)	☆ジャムサンド 牛乳	米 油 砂糖 パン	豚肉 牛乳 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 さやいんげん パナナ キャベツ きゅうり トマト
8	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め 春雨の中華サラダ すまし汁(オクラ・なめこ)	☆マカロニきなこ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 マカロニ	生揚げ 豚肉 みそ 魚肉ソー セージ きなこ 牛乳	人参 えのき茸 ねぎ きゅうり もやし オクラ なめこ
9	水	みかん缶 麦茶	冷やし うどん	白身魚の甘酢あん おなか和え(キャベツ・人参) すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆青菜おにぎり(幼児)青菜ご はん(乳児) 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	ホキ 糸けつり かまぼこ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 青菜 のり みかん
10	木	ポーロ 麦茶	ごはん	かじきのケチャップ和え キャベツとコーンのサラダ みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	☆ぶどう蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキの素	かじき みそ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり コーン ねぎ ぶどうジュース
12	土	セレクト 麦茶	ごはん	非常食メニュー	セレクト 牛乳			
14	月	星たべよ 麦茶	ごはん	非常食メニュー	セレクト 牛乳			
15	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	ジャーマンポテト キャベツとツナのサラダ みそ汁(ふ・わかめ)	お米deタルト アンパンマンソフトせんべい 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 ふ	ウインナー チーズ ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ
16	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉の治部煮 スパゲティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	☆スティックドーナツ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも バター 油	鶏肉 魚肉ソーセージ みそ 牛乳	人参 キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ みかん
17	木	ポーロ 麦茶	ごはん	白身魚のキャロット焼き わかめサラダ トマトのかきたまスープ	☆クリームチーズ蒸しパン のむヨーグルト	米 マヨネーズ 油 砂糖 ホットケーキの素	かれい クリームチーズ スキムミルク のむヨーグルト	人参 わかめ もやし コーン トマト 玉ねぎ パセリ
18	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	冷やし うどん	夏野菜のかき揚げ もやしのごま和え すまし汁(かまぼこ・あさつき)	バナッブ 星たべよ 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま	ウインナー 枝豆 魚肉ソー セージ かまぼこ アイスクリーム 牛乳	さやいんげん 玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ もやし きゅうり 人参 あさつき
19	土	セレクト 麦茶	ごはん	肉野菜炒め 浅漬け(大根・人参) みそ汁(ふ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 片栗粉 ふ	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 もやし
21	月	星たべよ 麦茶	ロールパン	煮込みハンバーグ キャベツとパインのマヨサラダ スープ(わかめ・コーン)	☆なめ茸昆布ごはん 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ パン	豚肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ パイン なめ茸 コーン
22	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭のパン粉焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	☆マカロニナポリタン 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ	鮭 みそ 豆腐 ウインナー 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン ねぎ
23	水	みかん缶 麦茶	冷やし うどん	えびの天ぷら もやしときゅうりのサラダ すまし汁(かまぼこ・あさつき)	☆ビビンバ風ごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 米 ごま	えび 魚肉ソーセージ かまぼ こ ツナ 豚肉 牛乳	もやし きゅうり あさつき 生姜 に んにく 人参 みかん
24	木	ポーロ 麦茶	ごはん	木犀肉(ムシーロー) きゅうりとわかめの酢の物 スープ(チンゲン菜・ねぎ)	☆お豆腐パン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホット ケーキの素	豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	生姜 タケノコ 玉ねぎ コーン チ ンゲン菜 きゅうり 人参 わかめ ねぎ
25	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	カレー ピラフ	鶏肉のから揚げ キャベツとツナのサラダ スープ(オクラ・コーン・人参) ジュース	☆ケーキ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース オクラ 生姜 キャベツ きゅうり コーン ジュース
26	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース もやし きゅうり 人参 わかめ ねぎ
28	月	星たべよ 麦茶	ロールパン	かぼちゃのグラタン コールスロー スープ(玉ねぎ・コーン)	☆わかめごはん 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 米	鶏肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ 魚肉ソーセージ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン わかめ のり グリーンピース
29	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	さばの煮魚 ブロッコリーときゅうりのごま和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	☆焼きそば 牛乳	米 砂糖 ごま 中華麺 油	さば みそ 豚肉 牛乳	生姜 ブロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし
30	水	みかん缶 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 大根とツナの和風サラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	☆チェルシートースト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 パン マーガリン アーモンド	豆腐 豚肉 ツナ みそ 牛乳	ねぎ にんにく 大根 きゅうり 人 参 キャベツ わかめ レーズン み かん
31	木	ポーロ 麦茶	ごはん	チキンカレー 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	☆チーズスキムクッキー ジョア	米 じゃがいも 油 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 ジョア スキムミルク さつま揚げ 粉チーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 バナナ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー465kcal たんぱく質17.8g 脂質15.6g 食塩相当量1.5g
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー551kcal たんぱく質22.2g 脂質18.7g 食塩相当量1.9g

・☆印は手作りおやつの日です。完了期提供は次の通りです。ごはん類→軟飯 揚げ物→蒸し焼き
 食パン→耳なし 市販ケーキ→お米deタルト ※食材によっては刻み提供
 ・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。

離乳食献立表

令和5年8月

日	曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
1	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ 人参 キャベツ)
2	水	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ)
3	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 小松菜 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 小松菜 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 小松菜 人参)
4	金	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(鶏肉 きゅうり 人参 玉ねぎ)	パン スープ だし煮(鶏肉 きゅうり 人参 玉ねぎ)
5	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
7	月	おかゆ だし汁 スープ煮(ナス かぼちゃ トマト)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ ナス かぼちゃ トマト)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ ナス かぼちゃ トマト)
8	火	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり)	おかゆ すまし汁 スープ煮(ツナ 人参 きゅうり)	おかゆ すまし汁 スープ煮(ツナ 人参 きゅうり)
9	水	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ 人参)
10	木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ じゃがいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき キャベツ じゃがいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき キャベツ じゃがいも きゅうり)
12	土	非常食メニュー	非常食メニュー	非常食メニュー
14	月	非常食メニュー	非常食メニュー	非常食メニュー
15	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり)
16	水	おかゆ だし汁 スープ煮(なす きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 なす きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 なす きゅうり キャベツ)
17	木	おかゆ だし汁 スープ煮(トマト 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ 煮魚(白身魚 トマト 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ 煮魚(白身魚 トマト 人参 玉ねぎ)
18	金	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ)
19	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 大根 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ キャベツ 大根 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ キャベツ 大根 玉ねぎ)
21	月	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ きゅうり 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ きゅうり 玉ねぎ キャベツ)
22	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 キャベツ きゅうり)
23	水	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 じゃがいも)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ きゅうり 人参 じゃがいも)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ きゅうり 人参 じゃがいも)
24	木	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 玉ねぎ 人参 きゅうり)
25	金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
26	土	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 きゅうり 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 きゅうり 人参 玉ねぎ)
28	月	パンがゆ だし汁 スープ煮(かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	パン スープ だし煮(鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ)
29	火	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり キャベツ ブロッコリー)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ きゅうり キャベツ ブロッコリー)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ きゅうり キャベツ ブロッコリー)
30	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ 大根)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ キャベツ 大根)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ キャベツ 大根)
31	木	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ)

・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。毎日じゃがいも、人参が入ります。