

8月 離乳食予定献立表

令和2年度

柴又学園



曜日	日付	二回食期午前	二回食期午後	完了食期昼食	完了食期おやつ
月	24	ねぼねぼうどん 白身魚のあんかけ野菜煮	お粥 肉豆腐 味噌汁	冷し中華 じゃが芋のどぼろ煮 オレシジ	牛乳 ココア蒸しパン
火	11 25	トースト(パン粥) ささみと野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し わかめスープ	枝豆粥 鮭とかかぶの煮物 清汁	枝豆・コーンご飯 鮭のチーズ春巻き ごま和え 清汁 すいか	ストロベリージョア シュガーラスク
水	12 26	かぼちゃ粥 コロコロ煮 白身魚のフロッコリーあん ポテトスープ	トースト(パン粥) 鶏肉の甘辛煮 ミネストローネ	12日 チキンピラフ 26日 きな粉サンド フロッコリー・ツナサラダ ミネストローネ ぶどう	牛乳 甘辛マカロニ
木	13 27	けんちんうどん 鶏肉の吉野煮 ほうれん草・しらす粥	お粥 鮭のクリームシチュー 野菜スープ	かに風ちらし寿司 炒り鶏 味噌汁 オレシジ	牛乳 フィッシュクワッカー
金	14 28	お粥 春雨サラダ煮 かじきまぐろの中華あんかけ 豆腐・青梗菜スープ	味噌煮込みうどん かぼちゃどぼろ煮	中華丼 すいか 春雨サラダ 豆腐・青梗菜スープ	牛乳 あんクリーム ホットケーキ
土	1 15 29	鶏とほろ粥 具だくさん味噌汁	トースト(パン粥) かじきと豆腐の煮物 きのこスープ	じゃこふりかけご飯 豚汁 バナナ	牛乳 おかし
月	3 17 31	なすと鶏肉のうどん 白和え	お粥 白身魚と根野菜煮 清汁	なすと鶏肉の南蛮うどん チャンズル すいか	牛乳 おかかおにぎい
火	4 18	さつま粥 煮魚 ほうれん草サラダ煮 かぶ・トマトスープ	お粥 肉じゃが煮 味噌汁	夏野菜カレーライス ほうれん草サラダ かぶスープ ぶどうゼリー	牛乳 どうもろこし
水	5 19	トースト(パン粥) ささ身のクリーム煮 五色煮 人参スープ	ポパイ粥 かじきまぐろと野菜の和風煮 味噌汁	混ぜご飯 オレシジ 白身魚フライ 五色和え 味噌汁	牛乳 えびトースト
木	6 20	お粥 清汁 鮭の味噌あんかけ 大根サラダ煮	煮込みうどん オクラと納豆の海苔和え	ご飯 豚肉の味噌焼き 切干大根のナムル かき卵汁 ぶどう	牛乳 人参蒸しパン
金	7 21	しらす粥 しめじスープ フロッコリーと鶏肉のうま煮 和風サラダ煮	トースト(パン粥) 白身魚のトマト煮 白菜スープ	バターロール 和風サラダ ハワイアンチキン バナナ しめじの野菜スープ	牛乳 シリアルバー
土	8 22	人参・ツナ粥 白身魚のみぞれ煮 味噌汁	あんかけうどん なすのおかか煮	人参・ツナご飯 鶏団子味噌汁 オレシジ	牛乳 おかし

* 完了食のお友達には、10時に牛乳ができます。

** 食材の変更により献立が異なることがあります。

献立紹介*****[鮭のチーズ春巻き]*****

材料:生鮭(スティック状) 4本 酒・醤油 各小1 スティックチーズ 4本 春巻きの皮 4枚 揚げ油

作り方:① 生鮭に酒・醤油で下味をつける。

② 春巻きの皮に鮭・チーズをのせて巻く。

③ 180℃の油で揚げる。



8がつ よこいにこんだてひょう

令和2年度 柴又学園



ようび	ひつ	ひるしよく	おやつ	「ねっ」や「ちから」になるもの	「ち」や「に」になるもの	からだのちょうしをととのえるもの	えねるぎ	たんぱくしつ	ししつ
げつ	24	ひやしちゅうか じゃがいものほほろに おれんじ	ぎゅうにゅう こごあ むしぼん	しゃがれ ちゅうかめん ほっぺけー さんおんどう むえんばたー かたくいこ ぐらにーど	ぎゅうにゅう ぶたひみにく たまご はむ	おれんじ にんじん たけのこ こんにゃく きゅうり いんげん しょうが	476 Kcal	21.3 g	18.6 g
か	11 25	えだまめ・こーんごはん さけのちーずはるまき ごまあえ すましじる すいか	じょあすどろべー しゅがー らづく	こめ ぶらんすぼん あぶら さんおんどう はるまきのかわ むぎ ぐらにーどーごま むえんばたー	じょあすどろべー ちーず ごま	すいか きゃべつ わかめ えのき えだまめ おくら にんじん こんぶ こーんかん	536 Kcal	22.4 g	13.0 g
すい	12 26	12日 ちきんぴら 26日 きなこさんど ぶろっこーい・つなさらだ みねすどろーね ぶどう	ぎゅうにゅう あまから まかろに	しゃがれ ぶんどう きかろに ちーがらん まおねーごめ おーあぶら かたくいこ むぎ さんおんどう	ぎゅうにゅう ペー ごかん まほこ こんでんすみるく	ぶどう ともだかん ぶらうごーい たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり こーんかん にんにく	534 Kcal	17.0 g	20.7 g
もく	13 27	かにぶうちらしずし いりどり みそじる おれんじ	ぎゅうにゅう おかし	こめ さといち むぎ さんおんどう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりもにく たまご かにかまほご みそ	おれんじ れんこん にんじん もやし きゃべつ ごぼう きゅうり いんげん ほししいたけ	538 Kcal	20.0 g	12.3 g
きん	14 28	ちゅうかどん すいか はるさめさらだ どうぶ・ちんげんさいすーぶ	ぎゅうにゅう あんくりーむ ほっぺけー	さんおんどう ほっぺけー みそ はるさめ ごまあぶら かたくいこ ごめ	ぎゅうにゅう きめごしどうぶ おーくると ぶたろーすにく こしあん くれーがーほりっぶ	すいか たけのこ はくせい もやし ちんげんさい れんこん きゅうり ひーまん たまねぎ にんじん ほししいたけ	572 Kcal	19.4 g	16.0 g
と	1 15 29	じゃこぶいかけごはん とんじる ぼなな	ぎゅうにゅう おかし	こめ さといち あぶら さんおんどう ごま	ぎゅうにゅう しらすほし ぶたろーすにく どうぶ みそ かつおぶし	ほなな だいにん にんじん なかねぎ	513 Kcal	16.5 g	16.1 g
げつ	3 17 31	なすととりにくのなんばんうどん ちゃんぶる すいか	ぎゅうにゅう あかか おにぎり	ゆでうどん こめ さんおんどう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう もめんどうぶ ぶたにく たまご とりもにく かつおぶし	すいか たまねぎ なす たけのこ にら やまのい わかめ とうもろこし	602 Kcal	24.1 g	20.6 g
か	4 18	なつやさいかれーらいす ほうれんそうさらだ かぶすーぶ ぶどうぜいー	ぎゅうにゅう とうもろこし	こめ じゃがれ むぎ さんおんどう ごま	ぎゅうにゅう ぶたばらにく とりさおにく	とうもろこし なす ほうれんそう たまねぎ かぶ かほちや にんじん わかめ とうもろこし	619 Kcal	20.5 g	22.5 g
すい	5 19	まぜごはん しろみさかなのふらい ごしょくあえ みそじる おれんじ	ぎゅうにゅう えびとーすと	こめ しゃがれ むぎ さんおんどう ごま	ぎゅうにゅう みそ かじまこ とりもにく たまご ほしえび あぶらあけ かつおぶし	とうもろこし なす ほうれんそう たまねぎ かぶ かほちや にんじん わかめ とうもろこし	626 Kcal	27.5 g	21.0 g
もく	6 20	ごはん ぶたにくのみそやき きりぼだいこんのなむる ぶどう かきたまじる	ぎゅうにゅう おかし	こめ むぎ さんおんどう あぶら ごまあぶら かたくいこ	ぎゅうにゅう ぶたろーすにく たまご みそ はむ	ぶどう たまねぎ きゅうり にら きりぼだいにん にんじん にんにく	655 Kcal	22.4 g	22.1 g
きん	7 21	ばたろーる はわいあんちきん わふうさらだ しめじのやさいすーぶ ぼなな	ぎゅうにゅう しりあるぼー	ばたろーる ごま こーんぶれーく むえんばたー あぶら さんおんどう かたくいこ	ぎゅうにゅう とりもにく たまご みそ はむ	ほなな れんこん はくせい たまねぎ しめじ きゅうり にんじん にんにく れもんかじゅうのり ほししいたけ	576 Kcal	25.3 g	19.2 g
と	8 22	にんじん・つなごはん といだんごみそじる おれんじ	ぎゅうにゅう おかし	こめ かたくいこ	ぎゅうにゅう とりもにく たまご みそ	おれんじ にんじん ちんげんさい しょうが だいにん なかねぎ	502 Kcal	18.0 g	13.4 g
				平均 摂取量		以上 児	564 Kcal	21.2 g	17.7 g
						未満 児	512 Kcal	19.1 g	16.4 g
				目標 摂取量		以上 児	549 Kcal	20.6 g	17.1 g
						未満 児	480 Kcal	18.0 g	14.9 g

* 1・2歳児クラスのお友達には、10時に牛乳が出来ます。* 午前中に補助食として、肝油1粒が出来ます。
* 表示されている摂取量は3歳以上児のものです。(3歳未満児は以上児の80%になります。)
* 食材の変更により献立が異なることがあります。

献立紹介 * * * * * [鮭のチーズ春巻き] * * * * *
材料: 生鮭(スティック状) 4本 酒・醤油 各小1
スティックチーズ 4本 春巻きの皮 4枚 揚げ油
作り方: ① 生鮭に酒・醤油で下味をつける。
② 春巻きの皮に鮭・チーズをのせて巻く。
③ 180℃の油で揚げる。

