



令和4年度



8月献立表



なかよし保育園

日 曜	屋 食	おやつ	色		
			赤	黄	緑
1 月	夏野菜カレー 小松菜とベーコンのソテー オレンジ	牛乳 マドレーヌ	豚肉・ベーコン(卵)・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・かぼちゃ・パーモンドカレー(小麦)	たまねぎ・人参・なすび・小松菜・オレンジ・マドレーヌ(卵・乳・小麦・アーモンド)
2 火	ロールパン 込みハンバーグ アスパラのソテー かぶのスープ	煮 ほうじ茶 塩昆布おにぎり	ハンバーグ(小麦・乳)・ウインナー(小麦・乳・卵)	ロールパン(小麦)・精白米	アスパラ・コーン・かぶ・人参・塩昆布
3 水	夏祭りお弁当	ピオーネ 梨	豚肉・唐揚げ(小麦)・ウインナー(小麦・乳)	中華めん(小麦)・たこ焼き(小麦・卵・乳)	キャベツ・人参・たまねぎ・とうもろこし・りんごジュース・ピオーネ・梨
4 木	おじゃこご飯 八宝菜 ミモザサラダ	牛乳 黄金マカロニ	しらす干し・豚肉・牛乳(乳)・きな粉	精白米・卵(サラダ)・マヨネーズ(卵)マカロニ(小麦)・マカロニ(小麦)	人参・筍・赤ピーマン・ピーマン・たまねぎ・もやし・白菜・ブロッコリー
5 金	炊き込みご飯 チキンナゲット キャベツサラダ 野菜のコンソメスープ	牛乳 バナナ	ツナ・きざみ揚げ・チキンナゲット(小麦・卵・乳)・牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵)・じゃがいも	人参・しいたけ・キャベツ・大根・ねぎ・バナナ
6 土	肉うどん 白菜と揚げの和え物 りんご	星たべよ	牛肉・かまぼこ(卵)・きざみ揚げ	うどん(小麦)	人参・ねぎ・白菜・りんご・星たべよ
8 月	おじゃこご飯 コーンコロケ フロッキーとトマト 切干し煮	牛乳 バタークッキー	しらす干し・コーンコロケ(小麦・乳)・きざみ揚げ・鶏肉・牛乳(乳)	精白米・マヨネーズ(卵)・バタークッキー(乳・小麦・卵)	ブロッコリー・トマト・人参
9 火	おじゃこご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とちくわの和えもの 豆腐と椎茸のすまし汁	牛乳 ココアクッキー	しらす干し・豚肉・竹輪(卵・小麦)・豆腐・牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・ホットケーキミックス(小麦)・ココア(乳)	たまねぎ・人参・白菜・椎茸・ねぎ
10 水	ごまご飯 赤魚のみぞれ煮 野菜の味噌汁	牛乳 ブルーチェ(みかん)	赤魚・厚揚げ・牛乳(乳)	精白米・ごま	大根おろし・いんげん・人参・大根・ねぎ・フルーチェ(乳)・みかん缶
13 土	冷やしそうめん ほうれん草とさつま揚げの和え物 桃缶	かっぱえびせん	さつま揚げ	そうめん(小麦)・錦糸卵(卵)	きゅうり・椎茸・ねぎ・ほうれん草・黄桃缶・かっぱえびせん(えび)
16 火	おじゃこご飯 肉じゃが 里芋と揚げの味噌汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	しらす干し・牛肉・きざみ揚げ・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・糸こんにゃく・里芋・ホットケーキミックス(小麦)・ごま・さつまいも	玉ねぎ・人参・いんげん・ねぎ
17 水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 厚揚げとにらの中華スープ	牛乳 野菜スティック	豚ミンチ・春雨・ハム(卵)・厚揚げ・牛乳(乳)	精白米・錦糸卵(卵)	たまねぎ・人参・ねぎきゅうり・にら・ばせり
18 木	おじゃこご飯 かぼちゃフライ 小松菜のおかか和え 厚揚げと白菜の味噌汁	牛乳 ジャムサンド	しらす干し・かぼちゃフライ(小麦)・厚揚げ・花かつお・牛乳(乳)	精白米・食パン(小麦)・ホイップクリーム(乳)	小松菜・人参・白菜・イチゴジャム
19 金	ミルクパン ポークビーンズ かぼちゃのサラダ	ほうじ茶 菜飯おにぎり	豚肉・ダイズミンチ・チーズ(乳)	ミルクパン(乳・卵・小麦)・じゃがいも・マヨネーズ(卵)・精白米	たまねぎ・人参・かぼちゃ・菜飯の素

日 曜	屋 食	おやつ	色		
			赤	黄	緑
20 土	ミースバゲティ 白身魚の梅サラダ バナナ	ぼたぼた焼き	豚ミンチ	スパゲティ(小麦)	たまねぎ・牛蒡・コーン・ゆかり・ぼたぼた焼き
22 月	ごまご飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋とえのきの味噌汁	牛乳 五穀ビスケット	カレー・牛乳(乳)	精白米・ごま・さつまいも・五穀ビスケット(小麦・乳)	白菜・人参・たまねぎ・椎茸・えのき・ねぎ
23 火	ロールパン オムレツとウインナー ブロッコリーサラダ ほうれん草マカロニスープ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり	オムレツ(卵・乳)・ウインナー(卵・小麦・乳)	マヨネーズ(卵)・マカロニ(小麦)・精白米	ブロッコリー・ほうれん草・人参・玉ねぎ・かつおふりかけ
24 水	豚スタミナ丼 うまい菜としらすのお浸し 里芋と揚げの味噌汁	牛乳 ジャムケーキ	豚肉・しらす干し・きざみ揚げ・牛乳(乳)	精白米・里芋・ホットケーキミックス(小麦)	玉ねぎ・人参・シメジ・にら・うまい菜・大根の葉・イチゴジャム
25 木	ごまご飯 ぶりの南部焼き かぼちゃの煮物 ひじきの煮物	牛乳 りんごケーキ	ぶり・豆ミンチ・きざみ揚げ・牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・ごま・ホットケーキミックス(小麦)	かぼちゃ・ひじき・人参・いんげん・りんご
26 金	わかめご飯 コロケ きんぴらごぼう 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 麩のラスク	コロケ(小麦)・豆腐・牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・糸こんにゃく・麩(小麦)	わかめご飯の素・牛蒡・人参・小松菜・ねぎ
27 土	コーンラーメン きゃべつと竹輪のサラダ パイ	べじたべる	かまぼこ(卵)・竹輪(卵)	中華そば(小麦)・マヨネーズ(卵)	コーン・わかめ・白菜・ねぎ・キャベツ・パイ・べじたべる
29 月	ごまご飯 白身魚フライ アスパラのソテー 厚揚げと野菜の味噌汁	白 牛乳 い風船	白身魚フライ(小麦)・厚揚げ・牛乳(乳)	精白米・ごま・白い風船(乳)	アスパラ・コーン・人参・大根・ねぎ
30 火	おじゃこご飯 チキン南蛮 野菜炒め 春雨の中華スープ	牛乳 桃ゼリー	しらす干し・鶏肉・春雨・牛乳(乳)	精白米・タルタルソース(卵)	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・ゼリーの素・桃缶
31 水	ちらし寿司 タタ風味フライ ほうれん草のおかか和え かきたま汁	ホ 牛乳 バナナケーキ	高野豆腐・ホタテ風味フライ(小麦・卵・カニ)・竹輪(卵)・花かつお・牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・卵(かきたま汁)・錦糸卵(卵)・ホットケーキミックス(小麦)	椎茸・レンコン人参・ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ・バナナ

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には
 別メニューで対応します。
 ※おやつは赤字は保育園で手作りしています。





令和4年度

8月献立表



完了期

なかよし保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤	黄	緑
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
1	月	肉じゃが 小松菜とベーコンのソテー オレンジ	牛乳 野菜せんべい	豚肉・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・かぼちゃ	たまねぎ・人参・なすび・小松菜・オレンジ
2	火	ロールパン 込みハンバーグ アスパラのソテー かぶのスープ	煮 ほうじ茶 塩昆布おにぎり	ハンバーグ(小麦・乳)・ウインナー(卵・小麦・乳)	ロールパン(小麦)・精白米	アスパラ・コーン・かぶ・人参・塩昆布
3	水	野菜らーめん 野菜の煮物 とうもろこし りんごジュース	ピオーネ 梨	豚肉	中華そば(小麦)	キャベツ・人参・たまねぎ・とうもろこし・りんごジュース・ピオーネ・梨
4	木	おじゃこ軟飯 八宝菜 ブロッコリーとたまごの煮物	牛乳 黄金マカロニ	しらす干し・豚肉・牛乳(乳)・きな粉	精白米・卵(サラダ)・マカロニ(小麦)	人参・赤ピーマン・ピーマン・たまねぎ・もやし・白菜・ブロッコリー
5	金	しらす軟飯 ささみとキャベツの煮物 野菜のコンソメスープ	牛乳 バナナ	ツナ・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも	人参・しいたけ・キャベツ・大根・ねぎ・バナナ
6	土	にくうどん ブロッコリーの煮物 りんご	野菜せんべい	牛肉	うどん(小麦)	人参・ねぎ・白菜・りんご・野菜せんべい
8	月	おじゃこ軟飯 カレイと野菜の煮付け 切干し煮	牛乳 小魚せんべい	しらす干し・カレイ・鶏肉・牛乳(乳)	精白米	ブロッコリー・トマト・人参・小魚せんべい
9	火	おじゃこ軟飯 豚肉の生姜焼き 白菜の和えもの 豆腐と椎茸のすまし汁	牛乳 わかめせんべい	しらす干し・豚肉・豆腐・牛乳(乳)	精白米	たまねぎ・人参・白菜・椎茸・ねぎ・わかめせんべい
10	水	ごま軟飯 赤魚のみぞれ煮 野菜の味噌汁	牛乳 みかん缶	赤魚・牛乳(乳)	精白米・ごま	大根おろし・人参・大根・ねぎ・みかん缶
13	土	冷やしそうめん ほうれん草の和え物 桃缶	ひじきせんべい	ささみ	そうめん(小麦)・錦糸卵(卵)	きゅうり・椎茸・ねぎ・ほうれん草・黄桃缶・かつばえびせん(えび)
16	火	おじゃこ軟飯 肉じゃが 里芋の味噌汁	牛乳 さつま芋の煮物	しらす干し・牛肉・牛乳(乳)	精白米・じゃがいも・糸こんにゃく・里芋・ごま・さつまいも	玉ねぎ・人参・いんげん・ねぎ
17	水	豆腐丼 春雨サラダ 野菜の中華スープ	牛乳 野菜スティック	豚ミンチ・春雨・牛乳(乳)	精白米・錦糸卵(卵)	たまねぎ・人参・ねぎ・きゅうり・にら・ばせり
18	木	おじゃこ軟飯 かぼちゃとミンチの煮物 人参と白菜の味噌汁	牛乳 ジャムサンド	しらす干し・鶏ミンチ・牛乳(乳)	精白米・食パン(小麦)	かぼちゃ・小松菜・人参・白菜・イチゴジャム
19	金	ロールパン ポークビーンズ かぼちゃのサラダ	ほうじ茶 菜飯おにぎり	豚肉	ロールパン(小麦)・じゃがいも・精白米	たまねぎ・人参・かぼちゃ・菜飯の素

日	曜	昼食	おやつ	赤	黄	緑
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
20	土	ミートスパゲティ 大根のサラダ バナナ	野菜せんべい	豚ミンチ	スパゲティ(小麦)	たまねぎ・コーン・大根・人参・バナナ
22	月	ごま軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋とえのきの味噌汁	牛乳 小魚せんべい	カレイ・牛乳(乳)	精白米・ごま・さつまいも	白菜・人参・たまねぎ・椎茸・えのき・ねぎ
23	火	ロールパン オムレツとウインナー ブロッコリーサラダ ほうれん草マカロニスープ	ほうじ茶 ふりかけおにぎり	オムレツ(卵)・ウインナー(小麦・卵・乳)	マカロニ(小麦)・精白米	ブロッコリー・ほうれん草・人参・玉ねぎ・かつおぶりかけ
24	水	豚スタミナ軟弁 うまい菜としらすのお浸し 里芋の味噌汁	牛乳 野菜せんべい	豚肉・しらす干し・牛乳(乳)	精白米・里芋	玉ねぎ・人参・シメジ・うまい菜・大根の葉・野菜せんべい
25	木	ごま軟飯 ぶりの南部焼き かぼちゃの煮物 ひじきの煮物	牛乳 りんご	ぶり・豆ミンチ・牛乳(乳)	精白米・ごま	かぼちゃ・ひじき・人参・いんげん・りんご
26	金	わかめ軟飯 にんじんきんぴら 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 麩のラスク	豆腐・牛乳(乳)・無塩バター(乳)	精白米・麩(小麦)	わかめご飯の素・人参・小松菜・ねぎ
27	土	にゅうめん きゃべつのサラダ パイ	ハイハイ	ささみ	そうめん(小麦)	コーン・わかめ・白菜・ねぎ・キャベツ・パイ・ハイハイ
29	月	ごま軟飯 レイの煮付け アスパラのソテー 野菜の味噌汁	カ 牛乳 い風船	カレイ・牛乳(乳)	精白米・ごま・白い風船(乳)	アスパラ・コーン・人参・大根・ねぎ
30	火	おじゃこ軟飯 鶏肉の煮付け 野菜炒め 春雨の中華スープ	牛乳 桃ゼリー	しらす干し・鶏肉・春雨・牛乳(乳)	精白米	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・ゼリーの素・桃缶
31	水	ちらし寿司 さみの煮付け ほうれん草のおかか和え かきたま汁	さ 牛乳 バナナ	高野豆腐・花かつお・牛乳(乳)	精白米・卵(かきたま汁)・錦糸卵(卵)	椎茸・人参・ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ・バナナ

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
 ※アレルギーの除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応します。
 ※おやつは赤字は保育園で手作りしています。
 ※離乳食の進み具合に合わせて、対応します。





令和4年度

8月献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
1 月	おかゆ 肉じゃが 小松菜の煮物	野菜せんべい	ささみ	精白米・じゃが芋	人参・玉ねぎ・小松菜・野菜せんべい
2 火	パン粥 ささみとアスパラの煮付け かぶのスープ	おかゆ	ささみ	食パン・精白米	アスパラ・人参・アスパラ
3 水	にゅうめん 鶏ミンチと野菜の煮物 とうもろこし	なし	ささみ・鶏ミンチ	そうめん	人参・キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし・なし
4 木	おかゆ 八宝菜 ブロッコリーの煮物	小魚せんべい	鶏ミンチ	精白米	人参・玉ねぎ・白菜・ピーマン・ブロッコリー・小魚せんべい
5 金	しらす粥 ささみとキャベツの煮物 野菜スープ	バナナ	しらす干し・ささみ	精白米	キャベツ・大根・人参・バナナ
6 土	うどん ブロッコリーの煮物 りんごのコンポート	野菜せんべい	ささみ	うどん	人参・ブロッコリー・りんご・野菜せんべい
8 月	おかゆ カレイと野菜の煮付け 大根の煮物	小魚せんべい	カレイ	精白米	ブロッコリー・トマト・大根・人参・小魚せんべい
9 火	おかゆ ささみと白菜の煮付け 豆腐のすまし汁	わかめせんべい	ささみ・豆腐	精白米	玉ねぎ・白菜・わかめせんべい
10 水	おかゆ たらのみぞれ煮 野菜の味噌汁	みかん缶	たら	精白米・じゃがいも	大根おろし・大根・人参・みかん缶
13 土	にゅうめん ほうれん草の和え物 桃缶	はじきせんべい	ささみ	そうめん	きゅうり・人参・ほうれん草・黄桃缶・はじきせんべい
16 火	おかゆ 鶏じゃが ブロッコリーと大根の煮物	さつま芋の煮物	鶏ささみ	精白米・じゃが芋・さつま芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・大根
17 水	おじや きゅうりの煮付け 豆腐のスープ	にんじんの甘煮(すりおろし)	豆腐	精白米	玉ねぎ・人参・きゅうり
18 木	おかゆ かぼちゃとミンチの煮物 人参と白菜の味噌汁	パン粥	鶏ミンチ	精白米・かぼちゃ・食パン	白菜・人参
19 金	パン粥 ささみのトマト煮 かぼちゃのサラダ	おかゆ	ささみ	食パン・じゃがいも・かぼちゃ・精白米	玉ねぎ・人参・トマト



(初期・中期・後期)

なかよし保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える
20 土	うどん 大根の煮物 バナナ	野菜せんべい	ささみ	うどん	玉ねぎ・人参・大根・バナナ・野菜せんべい
22 月	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつま芋の味噌汁	ひじきせんべい	カレイ	精白米・さつまいも	白菜・人参・玉ねぎ・ひじきせんべい
23 火	パンかゆ ブロッコリーの煮物 ほうれん草のスープ	おかゆ	ウインナー・かつおふりかけ	ロールパン(小麦)・オムレツ(卵)・マヨネーズ(卵)・マカロニ(小麦)・精白米	ブロッコリー・ほうれん草・人参・玉ねぎ
24 水	おじや うまい菜としらすの煮物 人参の味噌汁	野菜せんべい	しらす干し・ささみ	精白米・里芋	玉ねぎ・人参・うまい菜・野菜せんべい
25 木	おかゆ たらの煮付け かぼちゃとダイズミンチの煮物	りんごのコンポート(すりおろし)	たら	精白米・かぼちゃ	人参・りんご
26 金	しらすかゆ 人参の煮物 豆腐と小松菜のすまし汁	麩のとろ煮	しらす干し・豆腐	精白米・麩	人参・小松菜
27 土	にゅうめん キャベツの煮物 りんごのコンポート	ハイハイ	ささみ	そうめん	白菜・キャベツ・人参・ハイハイ
29 月	おかゆ カレイの煮付け 野菜の味噌汁	わかめせんべい	カレイ	精白米	人参・大根・わかめせんべい
30 火	おかゆ ささみの煮付け 野菜の煮物	りんごのコンポート(すりおろし)	ささみ	精白米	キャベツ・人参・玉ねぎ
31 水	おじや ほうれん草の煮物 野菜のすまし汁	バナナ	高野豆腐・ささみ	精白米・じゃがいも	人参・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・バナナ

※この献立表は、初期・中期・後期の使える食材でたてています。
 まずは、自宅で食べていただいた食材だけを使って
 進めていきます。
 ※進み具合、食べ具合をみながら、すすめていきたいと思ひます。
 ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

