

令和7年8月の予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	あわごはん、豆腐ステーキのあんかけ ほうれん草のツナ和え みそ汁、フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、牛乳	米、あわ、片栗粉	たまねぎ、黄ピーマン、ほうれんそう、にんじん、だいこん、しめじ、パイン、とうもろこし
2	土	鶏の照焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも肉、豆腐、牛乳、きな粉	米、食パン	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、りんご
4	月	チキンカレー フルーツヨーグルト、コンソメスープ	ミルク いももち	鶏もも肉、チキン、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン、しめじ、みかん缶、バナナ、もも缶、キャベツ、いんげん
5	火	あわごはん、タンドリーチキン モロヘイヤとしらすの梅和え みそ汁、フルーツ	ミルク ポテトサンド	鶏もも肉、ヨーグルト、しらす、牛乳	米、あわ、食パン、じゃがいも	ブロッコリー、モロヘイヤ、オクラ、梅びしお、だいこん、いんげん、りんご、にんじん、きゅうり
6	水	冷やし中華、レバーの竜田揚げ フルーツポンチ	ミルク おにぎり	卵、ハム、レバー、豆腐、牛乳、鮭	中華めん、片栗粉、白玉粉、米、ごま	きゅうり、トマト、フルーツカクテル、みかん缶、のり
7	木	あわごはん、豚汁 ゴーヤーチャンプルー 山海和え、フルーツ	ミルク バナナケーキ	豚肉、豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、小麦粉	長ネギ、にんじん、乾しいたけ、ゴーヤー、赤ピーマン、たまねぎ、きゅうり、はくさい、オクラ、梅びしお、パイン、バナナ
8	金	あわごはん、白身魚フライタルタルソース ひじきと豆のサラダ、スープ、フルーツ	ミルク 甘菓子	白身魚、卵、大豆、チーズ、ヨーグルト、牛乳、金時豆、豆腐	米、あわ、小麦粉、パン粉、押麦、白玉粉	たまねぎ、ひじき、にんじん、いんげん、かぼちゃ、しめじ、オレンジ
9	土	おべんとう	ミルク 調理パン	牛乳	小麦粉	
12	火	あわごはん、オムレツ野菜あん 南蛮サラダ、中華スープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	卵、焼き豚、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉	たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、もやし、レタス、トマト、わかめ、スイカ、バナナ
13	水	あわごはん、豆腐ハンバーグ レバーのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	豆腐、豚ひき肉、卵、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも	たまねぎ、長ネギ、ひじき、きゅうり、レタス、コーン、こまつな、えのき、パイン
14	木	スパゲティミートソース ポテトと豆のサラダ コーンスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、大豆、ヨーグルト、牛乳、ツナ	スパゲッティ、じゃがいも、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、コーン、オレンジ、塩昆布
15	金	納豆ごはん、魚のうめソース 切干しだいこんのサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク 蒸しパン	ひきわり納豆、青魚、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、ごま、HM粉、さつまいも	こねぎ、梅びしお、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、りんご
16	土	トマトマーボー豆腐丼 中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、豚ひき肉、牛乳、ツナ	米、片栗粉、パン	にんじん、長ネギ、トマト缶、オクラ、たまねぎ、パイン、レタス
18	月	ハヤシライス、フルーツヨーグルト アスパラスープ	ミルク キャラットケーキ	牛肉、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、卵	米、小麦粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、みかん缶、バナナ、もも缶、アスパラ、黄ピーマン
19	火	あわごはん、ゴーヤーの肉巻き ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豚肉、おから、鶏ひき肉、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	ゴーヤー、ひじき、にんじん、だいこん、ほうれんそう、オレンジ
20	水	沖縄そば、からしなの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、からしな、赤ピーマン、コーン、スイカ、ひじき、にんじん、にら
21	木	グファン(あわごはん)、ラフター 数チャンプルー ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク チンビン	三枚肉、卵、ツナ、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふ、小麦粉	こまつな、にんじん、にら、もやし、もずく、たまねぎ、パイン
22	金	あわごはん、魚のピカタ ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 水ようかん	白身魚、卵、粉チーズ、レバー、大豆、牛乳、あずきあん	米、あわ、小麦粉	ひじき、にんじん、もやし、にら、だいこん、えのき、りんご
23	土	島豆腐カレー、コンソメスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ベーコン、とけるチーズ	米、食パン	たまねぎ、にんじん、オクラ、りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、オレンジ、ピーマン
25	月	もずく丼、にんじんのツナ和え アーサ汁、フルーツ	ミルク きなこココアのラスク	牛乳、きな粉	食パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、にんじん、いんげん、あおさ、パイン、キャベツ、あおのり
26	火	おべんとう会	ミルク パンケーキ	牛乳	米、ホットケーキミックス	
27	水	おにぎり、焼き肉、シャキシャキサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚肉、豆腐、牛乳	米、さつまいも	梅びしお、のり、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、セロリ、りんご、わかめ、スイカ
28	木	パン、おからグラタン かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク はちやぐみ	ベーコン、おから、豆乳、チーズ、牛乳、しらす	パン、米、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、きゅうり、レタス、レーズン、かぼちゃ、アスパラ、オレンジ、えだまめ、のり
29	金	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳、ゼラチン	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、はるさめ	こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ、パイン、オレンジジュース
30	土	おべんとう	ミルク 調理パン	牛乳	小麦粉	

琉球料理
の日



食の豆知識＜ウンチについて＞

みなさんは毎日、元気なウンチ、出ていますか？ 元気なウンチとは、バナナみたいな形のウンチです。ウンチは食べた物を材料として作られます。

食べたものは口→胃→小腸で消化されていきます。消化されると血液に乗って体のすみずみに行きわたり、それが体の栄養となります。小腸→大腸に行くと水分の吸収をして、残った消化できない食物繊維やたくさん働いた腸内細菌がウンチの材料です。

食物繊維が少ないとウンチとしての材料がなくてでなかったり(便秘)、水分が少なかったりウンチをがまんしてしまうとコロコロウンチになります。冷たいものばかり食べたり飲んだりすると腸が疲れてしまってゆるゆるウンチ(下痢)にもなってしまいます。



幸正 直子

令和7年8月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (金) 昼	豆腐 ほうれんそう だいこん	豆腐のそぼろあん 野菜のコーンと和え	豆腐、鶏ひき肉、黄ピーマン、片栗粉 ほうれんそう、にんじん、コーン		豆腐のそぼろあん 野菜のコーンと和え スープ	豆腐、鶏ひき肉、黄ピーマン、片栗粉 ほうれんそう、にんじん、コーン だいこん、しめじ
おやつ		ツナおやき風	ツナ、たまねぎ、片栗粉		ツナおやき	ツナ、たまねぎ、片栗粉
2日 (土) 昼	きな粉 こまつな キャベツ	鶏と野菜のおかゆ スープ	五分かゆ、鶏もも、たまねぎ、にんじん、こまつな 豆腐、キャベツ		鶏と野菜のおかゆ スープ	全かゆ、鶏もも、たまねぎ、にんじん、こまつな 豆腐、キャベツ
おやつ		きなこパン粥	食パン耳なし、きな粉、牛乳		きなこサンド	食パン耳なし、きな粉、さとう、牛乳
4日 (月) 昼	ヨーグルト にんじん なす	野菜のそぼろ煮 スープ	豚ひき肉、なす、にんじん、ピーマン キャベツ、いんげん		野菜のそぼろ煮 じゃがマッシュ スープ	豚ひき肉、なす、にんじん、ピーマン じゃがいも、たまねぎ キャベツ、いんげん
おやつ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶		フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶
5日 (火) 昼	しらす ブロッコリー だいこん	鶏と野菜煮 スープ	しらす、オクラ、ブロッコリー だいこん、いんげん		鶏と野菜煮 しらすと野菜和え スープ	鶏もも、ブロッコリー しらす、オクラ、モロヘイヤ だいこん、いんげん
おやつ		野菜入りじゃがマッシュ	じゃがいも、にんじん、きゅうり		ポテトサンド	食パン耳なし、じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ
6日 (水) 昼	卵黄 トマト きゅうり	トマトうどん みかん	うどん、トマト、きゅうり、卵、レバー みかん缶		トマトうどん フルーツカクテル	うどん、トマト、きゅうり、卵、レバー フルーツカクテル、みかん缶
おやつ		鮭粥	五分かゆ、鮭、ごま		鮭粥	全かゆ、鮭、ごま
7日 (木) 昼	豆腐 にんじん はくさい	チャンプルー煮 スープ	ゴーヤー、赤ピーマン、豆腐、ツナ はくさい、きゅうり		肉のトロトロ煮 チャンプルー煮 スープ	豚肉、オクラ、にんじん ゴーヤー、赤ピーマン、豆腐、ツナ はくさい、きゅうり
おやつ		バナナフレーク	バナナ、コーンフレーク		バナナボール	バナナ、コーンフレーク、きな粉
8日 (金) 昼	白身魚 かぼちゃ たまねぎ	魚と野菜煮 マッシュかぼちゃ	白身魚、にんじん かぼちゃ、いんげん		魚のピカタ マッシュかぼちゃ スープ	白身魚、小麦粉、卵 かぼちゃ、いんげん 大豆、にんじん、しめじ
おやつ		甘菓子風(うすめ)	あずきあん、豆腐		甘菓子風(うすめ)	あずきあん、豆腐
9日 (土) 昼	べんとう					
おやつ	調理パン					
12日 (火) 昼	豆腐 ブロッコリー きゅうり	オムレツ野菜あん 豆腐のトマト煮	卵、たまねぎ、ブロッコリー、片栗粉 豆腐、トマト、きゅうり		オムレツ野菜あん 豆腐のトマト煮 スープ	卵、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、片栗粉 豆腐、トマト、きゅうり わかめ、もやし
おやつ		バナナフレーク	バナナ、コーンフレーク		バナナボール	バナナ、コーンフレーク、きな粉
13日 (水) 昼	卵黄 こまつな レタス	豆腐ハンバーグ煮 野菜のヨーグルト和え	豆腐、レバー、卵、片栗粉 きゅうり、コーン、ヨーグルト		豆腐ハンバーグ煮 野菜のヨーグルト和え スープ	豆腐、豚ひき肉、レバー、長ネギ、卵、片栗粉 きゅうり、コーン、ヨーグルト こまつな、たまねぎ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも、牛乳		スイートポテト風	さつまいも、バター、牛乳
14日 (木) 昼	ヨーグルト にんじん たまねぎ	そぼろうどん マッシュポテト	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん じゃがいも、大豆、グリーンピース、ヨーグルト		そぼろうどん マッシュポテト	うどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん じゃがいも、大豆、グリーンピース、ヨーグルト
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ、ツナ、コーン		ツナ入り粥	全かゆ、ツナ、コーン
15日 (金) 昼	さつまいも ほうれんそう きゅうり	魚と野菜煮 野菜の納豆和え	白身魚、にんじん、きゅうり 挽きわり納豆、ほうれんそう、たまねぎ		白身魚のだしあんかけ 野菜の納豆和え スープ	白身魚、片栗粉 挽きわり納豆、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、きゅうり
おやつ		スイートポテト風	さつまいも、牛乳		スイートポテト風	さつまいも、バター、牛乳
16日 (土) 昼	豆腐 にんじん レタス	トマトマーボー丼風 スープ	五分かゆ、豆腐、豚ひき肉、にんじん、トマト オクラ、たまねぎ		トマトマーボー丼風 スープ	全かゆ、豆腐、豚ひき肉、にんじん、長ネギ、トマト オクラ、たまねぎ
おやつ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし、ツナ、たまねぎ、レタス		ツナ入りパン粥	食パン耳なし、ツナ、たまねぎ、レタス
18日 (月) 昼	ヨーグルト にんじん たまねぎ	野菜入りオムレツ スープ	卵、にんじん、たまねぎ、トマト アスパラ、黄ピーマン		肉のトマト煮 野菜入りオムレツ スープ	牛肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト 卵、にんじん アスパラ、黄ピーマン
おやつ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、バナナ		フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、バナナ
19日 (火) 昼	さつまいも ほうれんそう だいこん	野菜とそぼろ煮 スープ	鶏ひき肉、にんじん、ゴーヤー だいこん、ほうれんそう		肉団子煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏ひき肉、にんじん ゴーヤー、糸かつお だいこん、ほうれんそう
おやつ		スイートポテト風	さつまいも、牛乳		スイートポテト風	さつまいも、バター、牛乳
20日 (水) 昼	豆腐 にんじん からしな	野菜うどん 野菜の白和え	うどん、豚肉、にんじん 豆腐、からしな、赤ピーマン、コーン		肉うどん 野菜の白和え	うどん、豚肉、にんじん、こねぎ 豆腐、からしな、赤ピーマン、コーン
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ、豚ひき肉、にんじん		ポロポロジュシー風	全かゆ、豚ひき肉、にんじん、ひじき、にら
21日 (木) 昼	卵黄 こまつな たまねぎ	ツナ入り卵とじ スープ	卵、ツナ、にんじん 豆腐、たまねぎ		ツナバーグ 野菜の卵とじ スープ	ツナ、片栗粉 卵、にんじん、にら、もやし 豆腐、たまねぎ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳
22日 (金) 昼	白身魚 にんじん だいこん	魚と野菜煮 つぶし大豆と野菜煮	白身魚、だいこん 大豆、レバー、にんじん		魚のピカタ つぶし大豆と野菜煮 スープ	白身魚、小麦粉、卵 大豆、レバー、にんじん、もやし、にら だいこん、えのき
おやつ		水ようかん(柔らかめ)	あずきあん、粉かんでん		水ようかん(柔らかめ)	あずきあん、粉かんでん
23日 (土) 昼	豆腐 ブロッコリー たまねぎ	豆腐のそぼろあん スープ	豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン にんじん、オクラ		豆腐のそぼろあん スープ	豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン にんじん、オクラ
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ、ブロッコリー、片栗粉		かぼちゃのおやき	かぼちゃ、ブロッコリー、片栗粉
25日 (月) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	もずく丼風 野菜のツナ煮	五分かゆ、もずく、卵、赤ピーマン ツナ、にんじん、いんげん		もずく丼風 野菜のツナ煮 スープ	全かゆ、もずく、卵、豚ひき肉、赤ピーマン ツナ、にんじん、いんげん 豆腐、黄ピーマン
おやつ		お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉		お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉
26日 (火) 昼	おべんとう会					
おやつ		きなこパン粥	食パン耳なし、きな粉		きなこサンド	食パン耳なし、きな粉、さとう、牛乳
27日 (水) 昼	豆腐 ブロッコリー カリフラワー	野菜のおかか煮 スープ	ブロッコリー、カリフラワー、糸かつお 豆腐、わかめ		肉と野菜煮 野菜とりんご煮 スープ	豚肉、ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、りんご 豆腐、わかめ
おやつ		スイートポテト風	さつまいも、牛乳		スイートポテト風	さつまいも、バター、牛乳
28日 (木) 昼	しらす かぼちゃ レタス	マッシュかぼちゃ 豆乳スープ	かぼちゃ、アスパラ、片栗粉 豆乳、ほうれんそう、たまねぎ		野菜のおかか煮 マッシュかぼちゃ 豆乳スープ	きゅうり、レタス、糸かつお かぼちゃ、アスパラ、片栗粉 豆乳、ほうれんそう、たまねぎ
おやつ		はちやぐみ				
29日 (金) 昼	じゃがいも こまつな きゅうり	野菜の白和え スープ	豆腐、キャベツ こまつな、きゅうり		野菜の白和え レバー入りマッシュ スープ	豆腐、キャベツ じゃがいも、レバー、片栗粉 こまつな、きゅうり
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳		コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳
30日 (土) 昼	べんとう					
おやつ	調理パン					

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子