



令和8年8月



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	土	やさそば、みそ汁、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、豆腐、牛乳、ツナ	中華めん、米	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こまつな、りんご、のり
3	月	シーフードカレー、フルーツヨーグルト コンソメスープ	ミルク 蒸しパン	豚ひき肉、あさり、いか、えび、ヨーグルト、牛乳	HM粉、米	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、かぼちゃ、いんげん、コーン
4	火	パン、デリシャス鶏 モロヘイヤとしらすの梅和え コンソメスープ、フルーツ	ミルク 納豆巻き	鶏もも肉、しらす、ベーコン、牛乳、納豆	パン、米	マーメイドジャム、ブロッコリー、モロヘイヤ、オクラ、梅びしお、コーン、たまねぎ、りんご、のり
5	水	あわごはん、ゴーヤー豆腐 豚肉とチンゲン菜の中華炒め みそ汁、フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	卵、豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	ゴーヤー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、キャベツ、パイン
6	木	冷やし中華、てんぷら からしなの白和え、フルーツポンチ	麦茶 いなりずし	卵、焼き豚、マグロ、豆腐、小揚げ	中華めん、小麦粉、白玉粉、米、ごま	きゅうり、トマト、からしな、赤ピーマン、フルーツカクテル、みかん缶
7	金	台風13号に伴い休園				
8	土	べんとう(Bring a lunch box)	ミルク 調理パン		パン	
10	月	あわごはん、白身魚フライタルタルソース ポリポリサラダ、スープ、フルーツ	ミルク バナナケーキ	白身魚、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、じゃがいも	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、スイカ、バナナ
12	水	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、ツナ、牛乳、しらす	スパゲッティ、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、クリームコーン、オレンジ、えだまめ
13	木	あわご飯、松風焼き、はんだまのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 羊いりこの甘露煮	鶏ひき肉、豆腐、ツナ、牛乳、煮干し	米、あわ、ごま、さつまいも	長ねぎ、しいたけ、ゴボウ、はんだま、レタス、キュウリ、大根、インゲン、りんご
14	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 水ようかん	納豆、青魚、牛乳、あずきあん	米、小麦粉、片栗粉、ごま、じゃがいも	こねぎ、梅びしお、切干だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、パイン、かんてん
15	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、きな粉	米、片栗粉、食パン	にんじん、長ねぎ、トマト缶、オクラ、たまねぎ、りんご
17	月	もずく丼、ほうれん草のツナ和え ゆし豆腐汁、フルーツ	ミルク キャロットケーキ	卵、豚ひき肉、ツナ、ゆし豆腐、牛乳	米、片栗粉、HM粉	もずく、赤ピーマン、黄ピーマン、こねぎ、ほうれんそう、コーン、オレンジ、にんじん
18	火	あわごはん、魚のピカタ ネバネバ和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼きとうもろこし	白身魚、卵、粉チーズ、納豆、豆腐、カニカマ、牛乳	米、あわ、小麦粉	こまつな、もやし、えのき、だいこん、しめじ、りんご、とうもろこし
19	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、さつまいも、米	こねぎ、からしな、赤ピーマン、スイカ、ひじき、にんじん、にら
20	木	グファン(あわごはん)、ラフター 麴チャンブルー ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク クジムチ	三枚肉、卵、ツナ、牛乳、きな粉	米、あわ、焼きふ、いもくず粉	こまつな、にんじん、にら、もやし、もずく、たまねぎ、しめじ、パイン
21	金	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 春雨サラダ、スープ、フルーツ	ミルク マーラーカオ	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	はるさめ、こまつな、にんじん、きゅうり、へちま、えのき、りんご
22	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、ツナ	米、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、きゅうり、レタス
24	月	タコライス、ツナサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク きなこラスク	合いびき肉、とけるチーズ、ツナ、ベーコン、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、食パン	たまねぎ、レタス、トマト、こまつな、コーン、いんげん、パイン
25	火	ウンケージュシー、クープイリチー もずくの酢の物、みそ汁、フルーツ	ミルク チンビン	三枚肉、豚肉、さつま揚げ、豆腐、牛乳、卵	米、さつまいも、小麦粉	かんだばー、にんじん、チンゲンサイ、えのき、こんぶ、こんにゃく、もずく、こまつな、バナナ
26	水	あわごはん、いなむるち ゴーヤーチャンブルー 山海和え、フルーツ	ミルク サーターアンダギー	いか、豚肉、豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、小麦粉	長ねぎ、にんじん、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
27	木	お弁当(Bring a lunch box)	ミルク 黒棒			
28	金	あわごはん、オムレツ野菜あん 豆腐のサラダ、コンソメスープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	卵、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、トマト、ほうれんそう、コーン、りんご
29	土	ゴーヤー丼、みそ汁	ミルク 調理パン	みそ、卵	パン、米、	小松菜、ゴーヤー、玉ねぎ
31	月	うめおにぎり、焼き肉 ジャキジャキサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚肉、卵、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、長ねぎ、スイカ

作成:管理栄養士 幸正 直子

熱中症
予防

食のおはなし<熱中症予防>

毎日が暑いですが、水分はとっていますか。熱中症は体内に熱がこもることでおこります。

水分をとるためにと、水を入れてキンキンに冷えた飲み物を一気に飲んでしまうと、消化器官に負担がかかって、食欲がなくなってしまうので、少しずつこまめに飲むようにしましょう。

食事からの水分も大切になります。みそ汁やスープだけでなく、ご飯や野菜、果物にも水分は含まれています。

特に朝食にご飯を食べると、必要な栄養だけでなく、水分も入ってくることになり、熱中症の予防にもなります。

パン食の場合のおすすめはスープや果物を一緒に食べることだそうです。朝から食事をすることは、1日の元気をつくる元になりますよ。



朝食



※諸事情により献立は、変更されることもあります。The menu may be changed due to various circumstances.

令和8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		主な食材		主な食材	
1日 (土) 昼	豆腐 こまつな たまねぎ	野菜とクタクタうどん 野菜の白和え	うどん、にんじん、たまねぎ、キャベツ 豆腐、こまつな	野菜入りうどん 野菜の白和え	うどん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ 豆腐、こまつな	
おやつ	ツナ入り粥		五分かゆ、ツナ、ピーマン	ツナ入り粥	全かゆ、ツナ、ピーマン	
3日 (月) 昼	ヨーグルト かぼちゃ たまねぎ	野菜のそぼろ煮 スープ	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ なす、いんげん	野菜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト スープ	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ ヨーグルト、バナナ なす、いんげん	
おやつ	かぼちゃのおやき		かぼちゃ、コーン、片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ、コーン、片栗粉	
4日 (火) 昼	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜としらすあん スープ	オクラ、しらす コーン、たまねぎ	鶏と野菜煮 野菜としらすあん スープ	鶏もも肉、ブロッコリー オクラ、しらす コーン、たまねぎ	
おやつ	納豆かゆ		五分かゆ、挽きわり納豆	納豆かゆ	全かゆ、挽きわり納豆	
5日 (水) 昼	じゃがいも にんじん キャベツ	ゴーヤー豆腐 スープ	ゴーヤー、卵、だし汁、片栗粉 キャベツ、にんじん	ゴーヤー豆腐 豚肉ときこの煮 スープ	ゴーヤー、卵、だし汁、片栗粉 豚ひき肉、えのき、しいたけ キャベツ、にんじん	
おやつ	じゃがおやき		じゃがいも、片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも、片栗粉	
6日 (木) 昼	豆腐 トマト きゅうり	トマトのそうめん 野菜の白和え	そうめん、トマト、きゅうり 豆腐、からしな、赤ピーマン	トマトのそうめん 野菜の白和え	そうめん、トマト、きゅうり 豆腐、からしな、赤ピーマン	
おやつ	ツナ入り粥		五分かゆ、ツナ	ツナ入り粥	全かゆ、ツナ	
7日 (金) 昼	台風13号に伴い休園					
おやつ						
8日 (土) 昼	おべんとう (Bring a lunch box)					
おやつ	調理パン					
10日 (月) 昼	魚 にんじん だいこん	魚と野菜煮 じゃがマッシュ	魚、だいこん、にんじん じゃがいも、きゅうり	魚のムニエル じゃがマッシュ スープ	魚、小麦粉 じゃがいも、きゅうり だいこん、にんじん	
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	
12日 (水) 昼	しらす にんじん たまねぎ	野菜のツナ煮 スープ	ツナ、ブロッコリー、カリフラワー コーン、たまねぎ	ツナバーグ 野菜のおかか煮 スープ	ツナ、小麦粉 ブロッコリー、カリフラワー、糸かつお コーン、たまねぎ	
おやつ	えだまめ粥		五分かゆ、えだまめ、しらす	えだまめ粥	全かゆ、えだまめ、しらす	
13日 (木) 昼	しらす かぼちゃ レタス	野菜の豆乳煮 マッシュかぼちゃ	豆乳、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、アスパラ	野菜の豆乳煮 マッシュかぼちゃ スープ	豆乳、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、アスパラ レタス、しめじ	
おやつ	しらす粥		五分かゆ、しらす、にんじん	しらす粥	全かゆ、しらす、にんじん	
14日 (金) 昼	じゃがいも ほうれんそう きゅうり	野菜のおかか煮 スープ	にんじん、きゅうり、糸かつお じゃがいも、ほうれんそう	魚のムニエル 野菜のおかか煮 スープ	青魚、小麦粉 にんじん、きゅうり、糸かつお じゃがいも、ほうれんそう	
おやつ	ミルクもち		牛乳、片栗粉	ミルクもち	牛乳、片栗粉、きな粉	
15日 (土) 昼	豆腐 にんじん たまねぎ	豆腐のトマト煮 スープ	豆腐、にんじん、トマト オクラ、たまねぎ	豆腐のトマト煮 スープ	豆腐、豚ひき肉、にんじん、トマト缶 オクラ、たまねぎ	
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、牛乳	
17日 (月) 昼	豆腐 にんじん ほうれんそう	もずく丼風 野菜のツナ煮	五分かゆ、もずく、卵、豚ひき肉、ピーマン ツナ、ほうれんそう、コーン	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、黄ピーマン ツナ、ほうれんそう、コーン ゆし豆腐	
おやつ	ミルクもち		牛乳、片栗粉	ミルクもち	牛乳、片栗粉、きな粉	
18日 (火) 昼	白身魚 こまつな だいこん	魚のおろし煮 野菜の納豆和え	白身魚、だいこん 挽きわり納豆、こまつな	魚のピカタ 野菜の納豆和え スープ	白身魚、小麦粉、卵 挽きわり納豆、こまつな、もやし、えのき だいこん、しめじ	
おやつ	つぶしコーン煮		コーン、片栗粉	コーン焼き	コーン、バター、小麦粉	
19日 (水) 昼	豆腐 にんじん さつまいも	野菜入りうどん 野菜の白和え	うどん、にんじん 豆腐、さつまいも、赤ピーマン	肉うどん 野菜の白和え	うどん、豚肉、にんじん、こねぎ 豆腐、さつまいも、赤ピーマン	
おやつ	ボロボロジュシー風		五分かゆ、豚ひき肉、にんじん	ボロボロジュシー風	全かゆ、豚ひき肉、にんじん、ひじき、にら	
20日 (木) 昼	きな粉 こまつな たまねぎ	チャンプルー風 スープ	ツナ、焼きふ、こまつな、にんじん もずく、たまねぎ	ツナバーグ チャンプルー風 スープ	ツナ、小麦粉 焼きふ、こまつな、にんじん、もやし もずく、たまねぎ	
おやつ	よれよれクジムチ		いもくず粉、きな粉、さとう	しっとりクジムチ	いもくず粉、きな粉、さとう	
21日 (金) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	野菜の白和え 野菜のおかか煮	豆腐、こまつな にんじん、きゅうり、糸かつお	野菜の白和え 野菜のおかか煮 スープ	豆腐、こまつな にんじん、きゅうり、糸かつお へちま、えのき	
おやつ	レバー入りマッシュ		じゃがいも、レバー	レバー入りおやき	じゃがいも、レバー	
22日 (土) 昼	豆腐 ブロッコリー レタス	豆腐のそぼろ煮 スープ	中縄、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、オクラ かぼちゃ、ブロッコリー	豆腐のそぼろ煮 スープ	豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、オクラ かぼちゃ、ブロッコリー	
おやつ	ツナ入りパン粥		食パン耳なし、ツナ、きゅうり	ツナサンド	食パン耳なし、ツナ、きゅうり、マヨ	
24日 (月) 昼	きな粉 トマト たまねぎ	タコライス風 野菜のツナ煮	五分かゆ、鶏ひき肉、たまねぎ、レタス、トマト ツナ、こまつな、コーン	タコライス風 野菜のツナ煮 スープ	全かゆ、鶏ひき肉、たまねぎ、レタス、トマト ツナ、こまつな、コーン じゃがいも、いんげん	
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、牛乳	
25日 (火) 昼	豆腐 こまつな	ボロボロジュシー風 野菜の白和え	五分かゆ、鶏ひき肉、かんたばー、にんじん 豆腐、こまつな	ボロボロジュシー風 野菜の白和え スープ	全かゆ、鶏ひき肉、かんたばー、にんじん、チンゲンサイ、えのき 豆腐、こまつな もずく	
おやつ	さつまいものミルク煮		さつまいも、牛乳	さつまいものミルク煮	さつまいも、牛乳	
26日 (水) 昼	豆腐 にんじん はくさい	チャンプルー風 野菜のツナ和え	ゴーヤー、豆腐、たまねぎ、赤ピーマン、卵 ツナ、きゅうり、オクラ	チャンプルー風 野菜のツナ和え スープ	ゴーヤー、豆腐、たまねぎ、赤ピーマン、卵 ツナ、きゅうり、オクラ はくさい、にんじん	
おやつ	ミルクもち		牛乳、片栗粉	ミルクもち	牛乳、片栗粉、きな粉	
27日 (木) 昼	おべんとう (Bring a lunch box)					
おやつ	乳幼児せんべい					
28日 (金) 昼	豆腐 ほうれんそう たまねぎ	豆腐のトマトソース 野菜のコーン煮	豆腐、トマト、レタス ほうれんそう、コーン	豆腐のトマトソース 野菜のコーン煮 スープ	豆腐、トマト、レタス ほうれんそう、コーン ブロッコリー、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	
29日 (土) 昼	ゴーヤー丼、みそ汁					
おやつ	調理パン					
31日 (月) 昼	さつまいも ブロッコリー カリフラワー	野菜のそぼろ煮 おろしきゅうり	鶏ひき肉、ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、糸かつお	野菜のそぼろ煮 おろしきゅうり スープ	鶏ひき肉、ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、糸かつお わかめ、セロリ	
おやつ	おいものおやき		さつまいも、牛乳、片栗粉	さつまいものおやき	さつまいも、牛乳、片栗粉	

☆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

※ 諸事情により献立が変更になることもあります。The menu may be changed due to various circumstances.