



令和7年 8月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	金	雑穀御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ハニートマト アーサ汁 オレンジ	レバーペースト サンド ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ 食パン 生クリーム	豚肉 乾燥あおさ かつお節 鶏レバー ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン トマト パセリ えのき オレンジ	鉄分豊富なレバー ですが、苦手な子も 少なくはないはず、 カレー粉を入れて 少しは食べやすいかな？
2	土	和風スパゲティ 胡瓜とみかんの和え物 鶏肉とキャベツのみそ汁 バナナ	おかかおにぎり ミルク	スパゲティ 米 白ごま	ツナ缶 きざみのり わかめ 鶏もも肉 鶏レバー かつお節 煮干し 糸割り節 ミルク	玉葱 しめじ 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく みかん缶 キャベツ 人参 バナナ	味噌汁は汁まで飲むと 具材の栄養を余すこと なく摂取できる 優れたもの！
4	月	もずく丼 野菜とツナの和え物 へちまの味噌汁 すいか	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 ホールコーン缶 へちま にら すいか ミルク	もずく丼！子供達に 人気メニューです 簡単なのでお家でも 作ってみてくださいね
5	火	発芽玄米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ゴーヤーちゃんぶるー 冬瓜のすりながし汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 ブルーベリージャム 食パン	白身魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく トマト缶 玉葱 ゴーヤー 人参 冬瓜 生姜 ねぎ オレンジ	保育園のゴーヤー チャンプルーは 玉ねぎも人参も 入って甘味があります
6	水	沖縄そば モーウィ和え物 パイナップル	ポロポロジュシー ブルー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 胡瓜 人参 パインアップル生 パイン缶 乾燥椎茸 からし菜 ブルー	モーウィのコリコリ した食感を感じて 食べてね！
7	木	和風そばろ丼 おくらのおかか和え もずくの味噌汁 バナナ	アイスクリーム 野菜クラッカー	米 アイスクリーム クラッカー	きざみのり 煮干し 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸割り節 かつお節 おきなわもずく	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 オクラ ねぎ バナナ	アイスクリーム 楽しみですね！
9	土	雑穀御飯 パンパキンシチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 ジャガ芋	鶏もも肉 わかめ スキムミルク 卵 かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜 しめじ レタス グレープフルーツ 胡瓜 トマト	パンパキンシチュー の中にスキムミルク を入れてカルシウム 強化です
12	火	雑穀御飯 魚のゆうあん焼き ひじき炒め 豆腐ときのこの味噌汁 グレープフルーツ	冷やしソーメン バナナ	米 もちきび 押麦 そうめん	白身魚 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ロースハム きざみのり	シークワーサー果汁 いんげん 人参 しめじ 小松菜 グレープフルーツ 胡瓜 バナナ	ゆうあん焼きは 照り焼き味に 柑橘系の香りが プラスした爽やかな 夏にぴったりの 料理です
13	水	ボークハヤシライス 大根サラダ コーンと卵のスープ すいか	スティックパン ココア	米 パン	豚肉 鶏レバー スキムミルク 卵 ベーコン かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 えのき トマト缶 大根 胡瓜 すいか ホールコーン缶 貝割れ大根	幼児期の発育には 鉄分が必要です ハヤシライスや カレーライスに レバーをプラス しましょう！
14	木	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮物 フルーツもずく酢 アーサの味噌汁 ブルー	サーターアングギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	冬瓜 人参 胡瓜 いんげん レモン みかん缶 ねぎ ブルー	沖縄のお菓子 サーターアングギー 子供たちに伝えて いきたいですね
15	金	クファージュシー 魚天ぷら 大根の梅和え ゆし豆腐汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ ミルク	米 小麦粉	豚肉 ひじき 卵 白身魚 糸割り節 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	乾燥椎茸 にんじん ねぎ 大根 胡瓜 梅干し オレンジ バナナ ゴーヤー	緑色のきれいな ゴーヤーケーキ 若夏ケーキとも 言われています
16	土	島焼きそば スティック胡瓜 大根の味噌汁 ブルー	いなり寿司 ミルク	ゆで沖縄そば 米 白ごま	鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク 味付いなりの皮	キャベツ 人参 玉葱 しめじ パクチョイ 胡瓜 大根 生椎茸 ねぎ ブルー	野菜たっぷりの 島焼きそば！ ケチャップ味は 子供たちが食べやす くていいですね

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 8月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
18	月	カレーチャーハン シルバーサラダ チーズ へちまの味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー ウエハース	米 春雨 マヨネーズ ぶどうジュース 鉄強化ウエハース	卵 豚挽き肉 鶏ひき肉 ツナ缶 かに風味かまぼこ プロセスチーズ 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 へちま にら バナナ	暑い夏は カレー味の チャーハンを食べ て元気いっぱい!
19	火	雑穀御飯 鮭のムニエル ゴーヤーちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 メロン	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 タビオカ粉	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ メロン	夏野菜の瓜類は 体の熱を下げて くれます
20	水	肉そば オクラとトマトの酢の物 パイナップル	ひじき佃煮の おにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 糸削り節 ひじき	玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト パインアップル生 パイン缶	オクラは水溶性の 食物繊維が豊富 免疫カアップや 夏バテ予防に食べ てみてね
21	木	雑穀御飯 レバーカツ 冬瓜のウブサー きのこの味噌汁 グレープフルーツ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋	豚レバー 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆	にんにく 冬瓜 人参 にら 玉葱 えのき 舞茸 グレープフルーツ	鉄分豊富レバー で夏バテ予防を しましょう
22	金	雑穀御飯 おくら納豆 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め もやしの味噌汁 ブルー	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 合挽き肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	オクラ 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 生姜 南瓜 もやし ねぎ ブルーン 果物	南蛮漬けは 魚以外に、鶏肉、豚肉 を使っても美味しい ですよ
23	土	スタミナ丼 胡瓜としらすの和え物 さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 さつま芋 食パン いちごジャム	豚肉 豚レバー わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 胡瓜 ねぎ オレンジ	豚肉とたっぷりの 野菜を使った スタミナ丼! 暑い夏をのりき りましょう!
25	月	タコライス モーウィ和え物 かき卵のすまし汁 グレープフルーツ	もずくかき揚げ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 ツナ缶 ボイル大豆 卵 サラダ用チーズ ミルク かつお節 おきなわもずく	にんにく 玉葱 胡瓜 トマト缶 レタス トマト モーウィ にんじん 乾燥椎茸 ねぎ 人参 グレープフルーツ	タコライスの ミートに漬した 大豆を入れて 脂分は減って 蛋白質は多くなっ ています
26	火	雑穀御飯 鯖塩焼き ラタトゥイユ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	りんごきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	さば 白身魚 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 茄子 玉葱 ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく ほうれん草 オレンジ りんご レモン	ラタトゥイユは 夏野菜のトマト 炒め煮みたいなき 夏野菜を食べる元 気に過ごしましょう
27	水	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	みそおにぎり 豆乳	茹で中華めん 白ごま 小麦粉 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し ちくわ 白身魚 青のり粉 ツナ缶 きざみのり 調製豆乳	胡瓜 もやし トマト レモン バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足す 夕食は野菜料理で お願いします
28	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 豚肉のカレー風味ソテー おからサラダ 大根のすりながし汁 ブルー	夏のフルーツポンチ ビスケット	米 もちきび 押麦 白ごま マヨネーズ ぶどうジュース アセロラジュース ビスケット	ひじき 糸削り節 豚肉 おから 卵 かつお節	玉葱 赤ピーマン 葱 アスパラガス 生姜 にんにく 胡瓜 大根 コーン缶 トマト バナナ すいか ブルー パイン缶	今日の給食は 緑の仲間が豊富で 病気に負けない 元気な体を作ります
29	金	チキンと夏野菜のカレー 野菜サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	シークワサー ラッシー シナモンラスク	米 じゃが芋 食パン	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 プレーンヨーグルト 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 ピーマン トマト缶 レタス ゴーヤー パイン缶 オレンジ シークワサー果汁	夏野菜カレーを 食べて元気いっぱい 夏バテしらす!
30	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根酢の物 もずくの味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚挽き肉 沖縄豆腐 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 胡瓜 グリーンピース ねぎ グレープフルーツ	もずくの味噌汁 おすすめです、 のど越しがよく 食べやすく、簡単!

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



月		火		水		木		金		土	
乳幼児は体温調整が未熟で脱水を起こしやすいので気をつけましょう！ 離乳食でも水分の多い夏野菜、冬瓜や茄子、トマト、おくらを煮付けたり、味付けなしのかつお節だし汁もおすすめてです。 たんぱく質もしっかり食べて夏バテを予防しましょう！										1 お粥 茄子と豚肉の煮込み ポイルトマト かつおだし汁	2 のり粥 煮奴 野菜煮物 鶏肉とキャベツのみそ汁
								レバー雑炊 オレンジ 米 豚肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン トマト かつお節 オレンジ 鶏レバー		野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 きざみのり 鶏もも肉 鶏レバー キャベツ 人参 かつお節 バナナ	
4 お粥 ミンチと野菜の煮込み 野菜煮物 へちまの味噌汁	5 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 冬瓜のすりながし汁	6 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	7 お粥 豆腐とミンチの煮込み おくらの煮物 かつおだし汁	8 		9 お粥 チキンと野菜の煮込み ポイルサラダ かつおだし汁					
ふかし芋雑炊 すいか 米 豚挽き肉 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 ホールコーン缶 へちま 絹ごし豆腐 かつお節 すいか さつま芋	野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 ゴーヤー 人参 豚肉 沖縄豆腐 冬瓜 ねぎ かつお節 オレンジ	ポロポロジュシー ブルーン 米 豚肉 人参 玉葱 ブロッコリー 南瓜 かつお節 ねぎ からし菜 ブルーン	野菜雑炊 バナナ 米 きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 いんげん 人参 オクラ かつお節 バナナ			野菜雑炊 すりおろしりんご 米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 しめじ レタス 胡瓜 トマト かつお節 りんご					
11 	12 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐ときのこの味噌汁	13 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 かつおだし汁	14 お粥 豚肉と冬瓜の煮物 野菜煮物 かつおだし汁	15 ポロポロジュシー 煮魚 大根の煮物 ゆし豆腐汁	16 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ポイル胡瓜 大根の味噌汁						
		煮込みソーメン バナナ 米 白身魚 豚肉 ひじき いんげん 人参 沖縄豆腐 しめじ 小松菜 かつお節 そうめん 胡瓜 きざみのり バナナ	コーン雑炊 すいか 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 大根 胡瓜 かつお節 ホールコーン缶 かつお節 すいか	野菜雑炊 ブルーンヨーグルト 米 冬瓜 人参 豚肉 豆腐 いんげん 南瓜 玉葱 かつお節 ブルーン プレーンヨーグルト	野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 乾燥椎茸 にんじん ひじき ねぎ 白身魚 大根 ブロッコリー ゆし豆腐 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 ブルーン 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 しめじ パクチョイ 胡瓜 大根 生しいたけ ねぎ かつお節 ブルーン					
18 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 へちまの味噌汁	19 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 冬瓜の味噌汁	20 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜煮物 かつおだし汁	21 お粥 レバー煮込み 冬瓜のウブサー きのこの味噌汁	22 お粥 煮魚 おくら納豆煮 南瓜のそぼろ煮 もやしの味噌汁	23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜としらすの煮浸し さつま芋と玉葱の味噌汁						
野菜雑炊 バナナ 米 豚挽き肉 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー へちま 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 バナナ	さつま芋雑炊 メロン 米 鮭 ゴーヤー 玉葱 人参 豚肉 沖縄豆腐 冬瓜 ねぎ かつお節 メロン さつま芋	南瓜雑炊 すりおろしりんご 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 ねぎ オクラ トマト 南瓜 りんご	さつま芋雑炊 りんごヨーグルト 米 豚レバー 豚肉 沖縄豆腐 冬瓜 人参 玉葱 舞茸 かつお節 さつま芋 りんご プレーンヨーグルト	野菜雑炊 ブルーン 米 挽きわり納豆 オクラ 白身魚 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 合挽き肉 南瓜 もやし ねぎ かつお節 ブルーン	野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 もやし しめじ 胡瓜 わかめ しらす干し さつま芋 ねぎ かつお節 オレンジ						
25 お粥 煮奴 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁	26 お粥 煮魚 野菜煮込み ほうれん草のみそ汁	27 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	28 お粥 豚肉とトマトの柔らか煮 おからと野菜の煮込み 大根のすりながし汁	29 お粥 チキンと野菜の煮込み マッシュポテト わかめのすまし汁	30 お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 かつおだし汁						
野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 合挽き肉 玉葱 レタス トマト 絹ごし豆腐 ブロッコリー かつお節 人参 南瓜	野菜雑炊 りんごきんとん 米 白身魚 茄子 鶏もも肉 玉葱 ピーマン 黄ピーマン トマト ほうれん草 かつお節 オレンジ さつま芋 りんご	野菜雑炊 バナナ 米 鶏むね肉 胡瓜 もやし トマト 玉葱 人参 かつお節 白身魚 青のり粉 バナナ きざみのり	野菜雑炊 すいか 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン おから 人参 コーン缶 トマト 大根 ねぎ かつお節 すいか	野菜雑炊 みかんヨーグルト 米 鶏もも肉 鶏レバー 玉葱 人参 冬瓜 じゃが芋 南瓜 ピーマン わかめ かつお節 オレンジ プレーンヨーグルト	野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚挽き肉 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース 沖縄豆腐 大根 胡瓜 人参 かつお節 さつま芋						