令和8年 8月　離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
31 しらす粥 野菜の煮込み コーン煮物 ゆしどうふ味噌汁 野菜雑炊　オレンジ 米　しらす干し　ホールコーン缶 人参　ブロッコリー 南瓜　ゆし豆腐　ねぎ かつお節　オレンジ		離乳食調理の衛生面のポイント 離乳食は水分が多くうす味で、つぶす、刻むなどの調理作業をすることから 細菌に汚染されやすくいたみやすいので、衛生的に取り扱うこと重要です 気温の高い夏場は特に気をつけましょう ①清潔に調理する　②加熱調理を行う　③食べ残しは与えない			1 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜としらすの煮浸し 大根のみそ汁 野菜雑炊　プルーン 米　豚肉　玉葱　キャベツ 人参　もやし　ねぎ　青のり粉 胡瓜　わかめ　しらす干し　大根 かつお節　プルーン
3 お粥 煮魚 茄子煮込み ゆし豆腐汁 野菜雑炊　コーン煮物 米　ホールコーン缶　鮭 豚挽き肉　茄子　人参　玉葱 ピーマン　赤ピーマン　ゆし豆腐 ねぎ　かつお節	4 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮込み かつおだし汁 しまなージューシー　すいか 米　豚肉　玉葱　かつお節 ゴーヤー　大根　人参　すいか 乾燥椎茸　からし菜	5 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 わかめすまし汁 野菜雑炊　プルーン 米　豚肉　玉葱　人参　しめじ グリンピース　豚レバー　大根 胡瓜　わかめ　かつお節 プルーン	6 	7 お粥 マーボー豆腐風 モーウィの煮物 ほうれん草のすまし汁 ソーメン煮込み　バナナ 米　豚挽き肉　玉葱　乾燥椎茸 グリンピース　沖縄豆腐　モーウィ ほうれん草　かつお節　バナナ そうめん　胡瓜　ささみ	8 お粥 豚肉と野菜のトマト煮込み コーンマッシュポテト わかめすまし汁 野菜雑炊　プルーン 米　豚肉　玉葱　人参　じゃが芋 茄子　ホールコーン缶　わかめ かつお節　プルーン
10 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 へちま汁 コーン雑炊　マッシュさつま芋 米　鶏もも肉　玉葱　人参 ブロッコリー　ホールコーン缶 へちま　豚肉　沖縄豆腐 かつお節　さつま芋	11 	12 お粥 ミンチと野菜の煮込み モーウィ煮物 ほうれん草のみそ汁 南瓜雑炊　すいか 米　豚挽き肉　ピーマン　人参 赤ピーマン　モーウィ　胡瓜 ほうれん草　かつお節　すいか 玉葱　南瓜	13 お粥 煮魚 チキンと野菜のトマト煮 かつおだし汁 野菜雑炊　バナナ 米　鶏むね肉　玉葱　人参 ブロッコリー　もやし　トマト かつお節　白身魚　バナナ	14 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み 南瓜の味噌汁 野菜雑炊　マッシュさつま芋 米　白身魚　生しいたけ　人参 玉葱　ゴーヤー　豚肉　沖縄豆腐 南瓜　わかめ　かつお節 さつま芋	15 お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュじゃが芋 冬瓜の味噌汁 野菜雑炊　オレンジ 米　豚肉　玉葱　にんじん キャベツ　じゃが芋　青のり粉 冬瓜　わかめ　かつお節 オレンジ
17 お粥 おくらと納豆の煮物 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊　プルーン 米　挽きわり納豆　オクラ 豚挽き肉　玉葱　レタス　人参 ゴーヤー　じゃが芋　かつお節 プルーン	18 お粥 煮魚 チキンとじゃが芋の煮物 茄子の味噌汁 野菜雑炊　すりおろしりんご煮 米　白身魚　鶏もも肉　じゃが芋 玉葱　人参　グリンピース　茄子 わかめ　かつお節　りんご	19 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　すいか 米　合挽き肉　鶏レバー　玉葱 乾燥椎茸　人参　ピーマン ブロッコリー　南瓜　すいか かつお節	20 お粥 煮魚 野菜煮物 もやしの味噌汁 野菜雑炊　オレンジ 米　白身魚　玉葱　黄ピーマン 人参　豚肉　ほうれん草　もやし かつお節　オレンジ	21 お粥 豆腐とミンチの煮物 冬瓜のウブサー さつま芋と玉葱の味噌汁 野菜雑炊　プルーンヨーグルト 米　沖縄豆腐　鶏ミンチ　人参 乾燥椎茸　豚肉　冬瓜　さつま芋 玉葱　ねぎ　かつお節　プルーン プレーンヨーグルト	22 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 豆腐の味噌汁 野菜雑炊　マッシュ南瓜 米　豚肉　人参　玉葱 キャベツ　大根　沖縄豆腐 わかめ　かつお節　南瓜
24 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とおくらの煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊　プルーン 米　豚肉　玉葱　にんじん ごぼう　生しいたけ　グリンピース 胡瓜　オクラ　ほうれん草 かつお節　プルーン	25 ボロボロジューシー 豆腐の煮物 野菜とささみの煮込み かつおだし汁 野菜雑炊　コーンの煮物 米　豚肉　乾燥椎茸　人参 ねぎ　沖縄豆腐　ささみ　キャベツ ホールコーン缶　玉葱　かつお節	26 お粥 豆腐とミンチの煮込み おくらの煮物 冬瓜のすりながし汁 野菜雑炊　マッシュ南瓜 米　沖縄豆腐　豚挽き肉　人参 いんげん　乾燥椎茸　オクラ 冬瓜　ねぎ　かつお節　南瓜	27 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　すりおろしりんご煮 米　鶏もも肉　鶏レバー　人参 玉葱　じゃが芋　南瓜　冬瓜 ピーマン　赤ピーマン　ゴーヤー キャベツ　かつお節　りんご	28 お粥 煮魚 タマナー煮込み 絹豆腐とへちまの味噌汁 しらす雑炊　オレンジ 米　鮭　キャベツ　豚肉　人参 もやし　へちま　絹ごし豆腐 わかめ　かつお節　オレンジ しらす干し　青のり粉	29 お粥 豚肉と野菜の煮込み ボイルトマト ワカメの味噌汁 野菜雑炊　プルーン 米　豚肉　玉葱　人参　もやし しめじ　トマト　わかめ　かつお節 プルーン

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



令和8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	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメのじゃこ和え 大根と油揚げのみそ汁 パイン缶	味噌おにぎり ミルク	茹で中華めん　米	豚肉　青のり粉 わかめ　しらす干し 油揚げ　かつお節 煮干し　豚三枚肉 きざみのり　ミルク	玉葱　キャベツ　人参 もやし　ねぎ　胡瓜 大根　にら　パイン缶	８月が始まりました！ 夏に負けないように しっかりごはんを食べて 元気に過ごしましょう
3	月	とうもろこし御飯 鮭の照焼き 茄子みそ炒め ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	野菜とチーズの ケークサレ ミルク	米　もちきび 小麦粉	鮭　豚挽き肉　卵 ゆし豆腐　かつお節 ウインナー　ミルク プロセスチーズ	ホールコーン缶　生姜 茄子　人参　玉葱 ピーマン　赤ピーマン にんにく　ねぎ グレープフルーツ パセリ	ご飯にとうもろこしを いれてきれいな黄色に お家ではとうもろこし や枝豆の冷凍で簡単に できるのでオススメ！
4	火	沖縄そば ゴーヤーとパインの酢の物 すいか	しまなージューシー	ゆで沖縄そば　米	豚肉　ちき揚げ かつお節	ねぎ　ゴーヤー 大根　パイン缶 人参　すいか 乾燥椎茸　からし菜	今日のおやつは 島野菜を使った しまなージューシー
5	水	ハヤシライス スティック野菜 わかめすまし汁 プルーン	パン ミルク	米　マヨネーズ パン	豚肉　わかめ 豚レバー　かつお節 豆乳	にんにく　玉葱　人参 しめじ　トマト缶 グリンピース　大根 胡瓜　プルーン	スティック野菜 カミカミ！ 噛む力を育てます 噛んだ時の音も 楽しんでね！
7	金	マーボー豆腐丼 モーウィの梅和え物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	冷やしソーメン チーズ	米　そうめん	豚挽き肉　沖縄豆腐 糸削り節　かつお節 ささみ　きざみのり プロセスチーズ	にんにく　玉葱 乾燥椎茸　モーウィ グリンピース冷 梅干し　ほうれん草 バナナ　胡瓜	モウイはカリウムや ビタミンCが豊富な他 水分を多く含むので 夏にぴったりの食材です
8	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のトマト煮込み コーンマッシュポテト わかめすまし汁 プルーン	ふりかけおにぎり ミルク	米　もちきび 押麦　じゃが芋	豚肉　わかめ プロセスチーズ わかめ　かつお節 ミルク	にんにく　玉葱 人参　茄子　パセリ トマト缶　プルーン ホールコーン缶	豚肉とお野菜が トマトで柔らかく 煮込まれて食べやすい 夏におすすめの 煮込み料理です
10	月	雑穀御飯 鶏のケチャップ煮 マカロニサラダ へちま汁 パイナップル	豆乳くずもち フルーツ 野菜ジュース	米　もちきび　押麦 マカロニ　芋くず マヨネーズ タピオカ粉 はったい粉	鶏もも肉　茹で卵 ツナ缶　豚肉 沖縄豆腐　かつお節 調製豆乳　牛乳	玉葱　にんにく 胡瓜　ホールコーン缶 人参　へちま　にら パイン　パイン缶	トロトロのへちまは 夏野菜の醍醐味。 化粧水にも使われる くらい水分たっぷりで 食べても美味しい。
12	水	もずく丼 モーウィ和え物 ほうれん草のみそ汁 すいか	ゴーヤーケーキ ミルク	米　小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉　卵 ツナ缶　かつお節 煮干し　ミルク プレーンヨーグルト	ピーマン　赤ピーマン モーウィ　胡瓜　人参 すいか　ほうれん草 ゴーヤー　バナナ	夏はすいか！ 水分が多く、沖縄の 夏に食べたい 理にかなった果物です
13	木	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	おかかおにぎり 豆乳	茹で中華めん　米 白ごま　小麦粉	鶏むね肉　卵 かつお節　煮干し ちくわ　白身魚 青のり粉　糸削り節 調製豆乳	胡瓜　もやし　トマト レモン　バナナ	保育園の冷やし中華は 具だくさん。 色とりどりで 楽しんで食べましょう
14	金	雑穀御飯 魚の味噌マヨーネーズ焼き ゴーヤーちゃんぷるー 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	さつま芋 きなこまぶし ミルク	米　もちきび 押麦　マヨネーズ さつま芋	白身魚　豚肉　卵 沖縄豆腐　わかめ かつお節　煮干し きなこ　ミルク	生しいたけ　人参 玉葱　ゴーヤー 南瓜　えのき グレープフルーツ	味噌とマヨネーズは 相性バッチリ！ お家でも作って みて下さいね
15	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃがバター 冬瓜の味噌汁 オレンジ	ホットケーキ ミルク	米　もちきび 押麦　じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉　青のり粉 わかめ　かつお節 煮干し　ミルク	にんにく　玉葱 にんじん　キャベツ にら　冬瓜　オレンジ	お肉多めの 野菜炒めは子供達 よく食べてくれますよ
17	月	雑穀御飯 おくら納豆 スタミナハンバーグ ゴーヤーとみかんのサラダ もずくの味噌汁 プルーン	麩ムー麩ムー ミルク	米　もちきび　押麦 パン粉　車ふ 生クリーム	挽きわり納豆 糸削り節　豚挽き肉 おきなわもずく かつお節　煮干し スキムミルク ミルク	オクラ　玉葱　生姜 にんにく　にら　人参 レタス　ゴーヤー みかん缶　プルーン	にんにくとニラで スタミナハンバーグ。 オクラ納豆と一緒に ご飯も進みます。

＊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8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
18	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き チキンとじゃが芋の甘辛煮 茄子の味噌汁 パイナップル	ジャムサンド ゴーヤージュース	米　もちきび　押麦 マヨネーズ　パン粉 じゃが芋　食パン いちごジャム りんごジュース	白身魚　鶏もも肉 わかめ　かつお節 煮干し	らっきょう甘酢漬 玉葱　人参　茄子 グリンピース　パイン パイン缶　ゴーヤー	お魚のパン粉焼きの サクサクとした 食感を楽しみながら 食べてね
19	水	スパゲティーミートソース ブロッコリーおかか和え 南瓜コーンスープ すいか	味噌おにぎり 豆乳	スパゲッティ 生クリーム　米	合挽き肉　鶏レバー プロセスチーズ 糸削り節　ツナ缶 刻みのり　調製豆乳	にんにく　玉葱　人参 乾燥椎茸　ピーマン トマト缶　南瓜 ブロッコリー　パセリ クリームコーン缶 すいか	大好きな ミートスパゲティー 小鉢のブロッコリー おかか和えも しっかり食べてね
20	木	雑穀御飯 魚の南蛮漬け くーぶいりちー もやしの味噌汁 オレンジ	アイスクリーム ウエハース	米　もちきび　押麦 小麦粉　黒糖 アイスクリーム 鉄強化ウエハース	白身魚　刻み昆布 豚肉　かつお節 煮干し	玉葱　胡瓜　人参 黄ピーマン　もやし 切干し大根　乾燥椎茸 にら　オレンジ	クーブイリチーは 子ども達に人気の メニューです
21	金	発芽玄米雑穀御飯 ひじき佃煮 ぎせい豆腐 冬瓜のウプサー さつま芋と玉葱の味噌汁 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	米　発芽玄米　押麦 もちきび　白ごま さつま芋　小麦粉 生クリーム	ひじき　糸削り節 沖縄豆腐　鶏ミンチ 青のり粉　卵　豚肉 かつお節　煮干し ミルク	人参　乾燥椎茸　冬瓜 にら　玉葱　ねぎ プルーン　果物	ぎせい豆腐とは 和風の厚焼き卵に つぶした豆腐が 入っています 美味しいですよ！
22	土	中華丼 大根甘酢 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚肉　沖縄豆腐 わかめ　かつお節 煮干し　ミルク	人参　玉葱　乾燥椎茸 キャベツ　にんにく 生姜　大根 グレープフルーツ	中華丼はお肉も お野菜もきのこも一緒 に食べれていいですね
24	月	豚丼 胡瓜とおくらの和え物 ほうれん草のみそ汁 プルーン	オートミール クッキー ミルク	米　オートミール 小麦粉	豚肉　ツナ缶 かつお節　煮干し 卵　ミルク	玉葱　人参　ごぼう 椎茸　にんにく　生姜 グリンピース　胡瓜 オクラ　プルーン ほうれん草　レーズン クランベリー	オクラは食物繊維が 豊富な食材で 腸内環境を整えて くれます
25	火	ウンケージューシー 豆腐の煮物 野菜とささみの和え物 もずくの味噌汁 パイン缶	黒糖アガラサー ミルク	米　黒糖	豚肉　ひじき 厚揚げ豆腐　ささみ 沖縄豆腐　かつお節 おきなわもずく 煮干し　ミルク	乾燥椎茸　人参　ねぎ キャベツ　玉葱 ホールコーン缶 パイン缶　レーズン	沖縄はお盆の初日に ウンケージューシーを 食べる風習があります
26	水	和風そぼろ丼 おくらのおかか和え 冬瓜のすりながし汁 グレープフルーツ	パンプキンサンド 飲むヨーグルト	米　胚芽ロールパン マヨネーズ	きざみのり　煮干し 沖縄豆腐　豚挽き肉 糸削り節　かつお節 プロセスチーズ 飲むヨーグルト	いんげん　乾燥椎茸 人参　生姜　オクラ 冬瓜　ねぎ　南瓜 グレープフルーツ パセリ	食べやすい 丼ぶり献立。 つぶつぶのオクラも 楽しい食感が良いです
27	木	チキンと夏野菜のカレー 甘酢漬け 椎茸と卵のすまし汁 みかん缶	ふりかけおにぎり ミルク	米　じゃが芋	鶏もも肉　鶏レバー 卵　かつお節 ミルク	にんにく　生姜　人参 玉葱　南瓜　冬瓜 ピーマン　赤ピーマン トマト缶　りんご ゴーヤー　キャベツ 乾燥椎茸　みかん缶	夏野菜を食べて 暑い夏を 乗り切りましょう～
28	金	雑穀御飯 鮭の照焼き タマナーイリチー 絹豆腐とへちまの味噌汁 オレンジ	じゃこトースト ミルク	米　もちきび　押麦 食パン　マヨネーズ	鮭　豚肉　かまぼこ 絹ごし豆腐　わかめ かつお節　煮干し ピザチーズ　ミルク しらす干し 青のり粉	生姜　キャベツ　人参 もやし　にら　へちま オレンジ	じゃこトースト 簡単なので朝食にも おすすめです
29	土	スタミナ丼 ハニートマト ワカメと油揚げの味噌汁 プルーン	ジャムサンド ミルク	米　はちみつ 食パン ブルーベリージャム	豚肉　わかめ 油揚げ　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　トマト　パセリ プルーン	豚肉と玉ねぎのにらの 組み合わせは 栄養面で相性抜群です
31	月	じゃこチャーハン シルバーサラダ チーズ ゆしどうふ味噌汁 オレンジ	アメリカンドック ミルク	米　白ごま　春雨 マヨネーズ　小麦粉 ホットケーキミックス	卵　しらす干し かに風味かまぼこ ツナ缶　ゆし豆腐 プロセスチーズ かつお節　ミルク ウインナー	ホールコーン缶 にんにく　にら　胡瓜 人参　ねぎ　オレンジ	ゆし豆腐は 沖縄の家庭料理です タンパク質たっぷりで 栄養満点です

＊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。

