

☆8月献立表 離乳食 初期☆

目安月齢5~6ヶ月頃

令和3年8月

港南台保育園

日	曜	1回食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2 16 30	月	ペー ス ト 粥 たい と じゃ がい も 煮 す まし 汁 すり お ろ し り ん ご	たい	かゆ じゃ がい も	にん じん はく さい だい ご ん り ん ご
3 17 31	火	ペー ス ト 粥 かれ いと キャ ベツ 煮 野 菜 ス ー プ すり お ろ し り ん ご	かれい	かゆ	キャ ベツ ズ ッ キ ー ニ たま ね ぎ こ ま つ な り ん ご
4 18	水	ペー ス ト 粥 豆腐 と さ つ ま い も 煮 す まし 汁 すり つ ぶ し す い か	豆腐	かゆ さ つ ま い も	ほう れ ん そ う にん じん キャ ベツ す い か
5 19	木	ペー ス ト 粥 カ レ イ と ト マ ト 煮 す まし 汁 すり お ろ し り ん ご	かれい	かゆ	だい ご ん ト マ ト チ ン ゲ ン サイ はく さい り ん ご
6 20	金	野 菜 に ゆう めん か ぼ ち ゃ と し ら ず の 煮 物 すり つ ぶ し す い か	かつ お 節 し ら ず 干 し	そう めん	たま ね ぎ はく さい にん じん か ぼ ち ゃ す い か
7 21	土	ペー ス ト 粥 高 野 豆 腐 と チ ン ゲ ン 菜 煮 野 菜 ス ー プ すり お ろ し な し	高野豆腐	かゆ	チ ン ゲ ン サイ にん じん だい ご ん こ ま つ な なし
10 24	火	ペー ス ト 粥 豆腐 と ブ ロ ッ コ リ ー 煮 す まし 汁 すり お ろ し り ん ご	豆腐	かゆ	ブ ロ ッ コ リ ー キャ ベツ こ ま つ な たま ね ぎ り ん ご
11 25	水	パ ン 粥 たい と か ぼ ち ゃ 煮 野 菜 ス ー プ すり つ ぶ し す い か	調製粉乳 たい	パン	か ぼ ち ゃ か ぶ ほう れ ん そ う は く さい す い か
12 26	木	ペー ス ト 粥 高 野 豆 腐 と じゃ がい も 煮 す まし 汁 すり お ろ し り ん ご	高野豆腐	かゆ じゃ がい も	こ ま つ な か ぶ キャ ベツ り ん ご
13 27	金	ペー ス ト 粥 かれ いと キャ ベツ 煮 野 菜 ス ー プ すり お ろ し な し	かれい	かゆ	キャ ベツ ズ ッ キ ー ニ ブ ロ ッ コ リ ー たま ね ぎ なし
14 28	土	ペー ス ト 粥 豆腐 と か ぼ ち ゃ 煮 ス ー プ すり お ろ し り ん ご	豆腐	かゆ	たま ね ぎ か ぼ ち ゃ にん じん チ ン ゲ ン サイ り ん ご
23	月	ペー ス ト 粥 カ レ イ と ト マ ト 煮 野 菜 ス ー プ すり お ろ し な し	かれい	かゆ	ト マ ト ズ ッ キ ー ニ だい ご ん に ん じん なし

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆8月献立表 離乳食 中期☆

目安月齢7~8ヶ月頃

令和3年8月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血 や肉になる)	黄(かや体温のもとに なる)	みどり(体の調子を整える)
2 16 30	月	お粥 たいとじゃがい も煮 すまし汁 すり おろしりんご	みそおじや かぶとト マト煮	たい	かゆ じゃがいも	にんじん はくさい だいこ ん りんご たまねぎ かぶ トマト ほうれんそう
3 17 31	火	お粥 たらとキャベツ 煮 野菜スープ ヨー グルト	かぼちゃおじや なす とチンゲン菜煮	たら ヨーグルト	かゆ	キャベツ きゅうり たまね ぎ こまつな かぼちゃ な す チンゲンサイ カリフラ ワー
4 18	水	お粥 ささみとさつま いも煮 すまし汁 す りつぶしすいか	パン粥 ブロッコリー と白菜煮	鶏肉 かつお節 調製 粉乳	かゆ さつまいも パ ン	ほうれんそう にんじん キャ ベツ すいか ブロッコリー はく さい たまねぎ
5 19	木	お粥 カレイとトマト 煮 すまし汁 すりお ろしりんご	にんじん粥 さつまい もの煮物	かれい	かゆ さつまいも	だいこん トマト チンゲン サイ はくさい りんご に んじん かぶ スッキーニ
6 20	金	野菜にゅうめん かぼ ちゃとしらすの煮物 すりつぶしすいか	カレイと小松菜粥 な すとカリフラワー煮	かつお節 しらす干し かれい	そうめん かゆ	たまねぎ はくさい にんじ ん かぼちゃ すいか こま つな なす トマト カリフ ラワー
7 21	土	お粥 高野豆腐とチン ゲン菜煮 スープ す りおろしなし	ツナ粥 さつまいもと 野菜煮	高野豆腐 ツナ	かゆ 米 さつまいも	チンゲンサイ にんじん こ まつな なす なし だいこ ん はくさい
10 24	火	お粥 豆腐とブロッコ リー煮 すまし汁 す りおろしりんご	なすおじや じゃがい もときゅうりの煮物	豆腐	かゆ じゃがいも	ブロッコリー キャベツ こ まつな たまねぎ りんご なす にんじん きゅうり
11 25	水	パン粥 たらとかぼ ちゃ煮 野菜スープ すりつぶしすいか	野菜おじや 大根とト マト煮	調製粉乳 たら	パン かゆ	かぶ かぼちゃ ほうれんそ う はくさい すいか にん じん たまねぎ だいこん トマト スッキーニ
12 26	木	お粥 ささみとじゃが いも煮 みそ汁 すり おろしりんご	青菜おじや 高野豆腐 と人参煮	鶏肉 高野豆腐	かゆ じゃがいも	こまつな キャベツ かぶ りんご チンゲンサイ たま ねぎ にんじん カリフラ ワー
13 27	金	お粥 かれいとキャベ ツ煮 野菜スープ す りおろしなし	さつまいおじや なす とほうれん草煮	かれい	かゆ さつまいも	キャベツ スッキーニ ブ ロッコリー たまねぎ なし なす かぶ ほうれんそう
14 28	土	お粥 豆腐とかぼちゃ 煮 スープ すりおろ しりんご	トマト粥 大根と小松 菜煮	豆腐	かゆ	たまねぎ かぼちゃ にんじ ん チンゲンサイ りんご トマト だいこん はくさい こまつな
23 月	月	お粥 カレイとトマト 煮 野菜スープ すり おろしなし	麩入りおじや 白菜と チンゲン菜煮	かれい	かゆ ぶ	トマト スッキーニ だいこ ん にんじん なし たまね ぎ はくさい チンゲンサイ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆8月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9～11ヶ月頃

令和3年8月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2 16 30	月	軟飯 たらとじゃがいも煮 すまし汁 りんご	みそおじや かぶとトマト煮	たら	米 じゃがいも かゆ	にんじん はくさい だいこん りんご たまねぎ かぶ トマト ほうれんそう
3 17 31	火	軟飯 豚肉とキャベツ煮 野菜スープ ヨーグルト	かぼちゃおじや なすとチンゲン菜煮	豚肉 ヨーグルト	米 かゆ	キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな かぼちゃ なす チンゲンサイ カリフラワー
4 18	水	軟飯 鶏肉とほうれん草のジャコ和え すまし汁 すいか	スティックパン ブロッコリーと白菜煮	鶏肉 しらす干し かつお節	米 砂糖 パン	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ オクラ 根深ねぎ すいか ブロッコリー はくさい たまねぎ
5 19	木	軟飯 かじきとひじき サラダ すまし汁 りんご	枝豆入りおじや さつまいもの煮物	かじき	米 かゆ さつまいも	キャベツ ひじき にんじん チンゲンサイ はくさい りんご えだまめ かぶ スッキーニ
6 20	金	野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮 すいか	鮭粥 なすとカリフラワー煮	かつお節 豚肉 さけ	うどん でん粉 かゆ	たまねぎ はくさい にんじん だいこん かぼちゃ すいか なす トマト カリフラワー
7 21	土	軟飯 高野豆腐とチンゲン菜の和え物 スープ なし	ツナ粥 さつまいもと野菜煮	高野豆腐 ツナ	米 砂糖 さつまいも	チンゲンサイ にんじん もやし こまつな なす なし だいこん はくさい
10 24	火	軟飯 豚肉とブロッコリーのおかか和え みそ汁 ぶどう	なすおじや じゃがいもときゅうりの煮物	豚肉 かつお節 いらいこ みそ	米 かゆ じゃがいも	ブロッコリー もやし にんじんにら こまつな ぶどう なす たまねぎ きゅうり
11 25	水	スティックパン たらとレタスの和え物 野菜スープ すいか	野菜とひき肉のおじや 大根とトマト煮	たら 豚肉	パン 砂糖 かゆ	レタス えのきたけ にんじん ほうれんそう はくさい すいか たまねぎ だいこん トマト スッキーニ
12 26	木	軟飯 ささみとじゃがいも煮 みそ汁 りんご	青菜おじや 高野豆腐と人参煮	鶏肉 いらいこ みそ 高野豆腐	米 じゃがいも かゆ	こまつな キャベツ かぶ りんご チンゲンサイ たまねぎ にんじん カリフラワー
13 27	金	軟飯 鮭とキャベツのさっぱりサラダ スープ なし	さつまいもおじや なすとほうれん草煮	さけ ツナ かつお節	米 砂糖 かゆ さつまいも	キャベツ にんじん わかめ 根深ねぎ なし なす かぶ ほうれんそう
14 28	土	軟飯 豆腐とひき肉のそぼろあん スープ りんご	トマト粥 大根と小松菜煮	豆腐 鶏肉	米 砂糖 でん粉 かゆ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ りんご トマト だいこん はくさい こまつな
23	月	軟飯 かわいいとラタトゥイユ スープ なし	麩とひじきのおじや 白菜とチンゲン菜煮	かわいい	米 砂糖 かゆ ふ	たまねぎ にんじん ビーマン なす スッキーニ トマト レタス えのきたけ なし ひじきはくさい チンゲンサイ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆8月献立表 離乳食 完了期☆

目安月齢12ヶ月頃～

令和3年8月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2 16 30	月	ごはん だらのトマト煮 野菜のコロコロサラダ すまし汁 デラウェア	かぼちゃポロー牛乳	五目焼きビーフン 麦茶	すけとうだら ハム かつお節	米 ジャがいも マヨドレ ビーフン 油	たまねぎ トマト きゅうり にんじん はくさい だいこん ほうれんそう ぶどう ビーマン しめじ
3 17 31	火	ごはん チンジャオオロース 春雨サラダ 中華スープ メロン	きなこあられ 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 みそ ハム 豆乳 牛乳	米 砂糖 でん粉 はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン きゅうり しめじ メロン
4 18	水	ごはん 鶏肉と根菜のきんぴら ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 すいか	せんべい 牛乳	シャムサンド 牛乳	鶏肉 しらす干し かつお節 きなこ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごまパン ジャム	ごぼう さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ オクラ 根深ねぎ すいか
5 19	木	ごはん かじきの照り焼き ひじきと枝豆のヘルシーサラダ みそ汁 りんご	かぼちゃポロー牛乳	5日:さつまいも きんとん 牛乳 19日:米粉ケーキ 牛乳	しらす干し 油揚げ かじき いりこ だいず みそ 豆腐 牛乳	米 ごま 油 砂糖 さつまいも パター	キャベツ にんじん えだまめ ひじき わかめ 葉ねぎ りんご だいこん はくさい たまねぎ
6 20	金	サラダそうめん 厚揚げと野菜の酢豚風 すいか	きなこあられ 牛乳	鮭混ぜおにぎり 麦茶	まぐろ かつお節 生揚げ 豚肉 さけ	そうめん マヨドレ 砂糖 でん粉 米 ごま	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ すいか 根深ねぎ
7 21	土	ごはん 麻婆なす チンゲン菜の中華和え スープ デラウェア	せんべい 牛乳	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉 みそ まぐろ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 マヨドレ	根深ねぎ なす たら チンゲンサイ にんじん もやし だいこん こまつな ぶどう
10 24	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ぶどう	かぼちゃポロー牛乳	米粉のパンケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 卵 かつお節 いりこ みそ	米 パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし だいこん たら こまつな ぶどう
11 25	水	食パン 白身魚の煮付け コールスローサラダ スープ すいか	きなこあられ 牛乳	肉みそごはん 麦茶	すけとうだら 牛乳 豚肉 みそ	パン マヨドレ パター 米 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい すいか こねぎ
12 26	木	ごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し みそ汁 メロン	せんべい 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	豚肉 油揚げ かつお節 いりこ みそ 牛乳	米 しらたき ジャがいも 砂糖	にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな かぶ キャベツ メロン てんぐさ みかん
13 27	金	夏野菜カレーライス キャベツのさっぱりサラダ スープ なし	かぼちゃポロー牛乳	粉ふさいも 牛乳	豚肉 牛乳 まぐろ かつお節	米 パター 小麦粉 油 砂糖 ごま ジャがいも	たまねぎ かぼちゃ スッキーニ ビーマン トマトピューレー りんご キャベツ にんじん わかめ ほうれんそう 根深ねぎ なし あおりのり
14 28	土	三色丼 かぼちゃサラダ スープ デラウェア	きなこあられ 牛乳	いもようかん 牛乳	鶏肉 牛乳	米 砂糖 マヨドレ さつまいも	たまねぎ さやいんげん にんじん かぼちゃ きゅうり はくさい だいこん ぶどう てんぐさ
23 月	月	ごはん さばの塩焼き ラタトゥイユ スープ なし	せんべい 牛乳	クッキー(プレーン) 牛乳	さば 牛乳	米 砂糖 小麦粉 パター	たまねぎ ビーマン なす スッキーニ にんじん トマト レタス えのきたけ なし

給食MEMO

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・19日☆食育の日 広島県の郷土料理になります。
「ごはん」が「もぶりごはん」になります。「もぶり」とは方言で「混ぜる」という意味です。
「みそ汁」が「呉汁」になります。
大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」と言い、それをみそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。
- ・19日☆お楽しみおやつ 「米粉レモンケーキ」になります。
広島県はレモンの生産量が日本一番と言われています。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量(幼児)
エネルギー: 526kcal
たんぱく質: 19.7g
カルシウム: 213mg
食塩: 1.7g
月平均栄養量(乳児)
エネルギー: 479kcal
たんぱく質: 18.5g
カルシウム: 274mg
食塩: 1.5g