



2020年 8月 献食献立表



一般社団法人りとせ保育会

日	曜	昼 食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1	土	和風ツナスパゲティ 鶏肉と白菜のミルクスープ オレンジ	ウエハース	・ツナ缶・鶏肉・牛乳	・スパゲティ・油・じゃが芋 ・片栗粉・クリームパン	・玉ねぎ・人参・ビーマン ・焼きのり・ブロッコリー・白菜 ・オレンジ	牛乳 クリームパン (市販)
3	月	ご飯 スパニッシュオムレツ 胡瓜のごまサラダ 厚揚げのスープ	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・ロースハム・生揚げ ・牛乳	・精白米・じゃが芋・油 ・ごま・ホットケーキ粉	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜 ・人参・もやし・白菜・エリンギ ・ねぎ	牛乳 ココア蒸しパン
4	火	ご飯 さわらの香味照り焼き ひじきサラダ などとえのきの味噌汁	りんごのゼリー	・さわら・油揚げ ・牛乳・豆乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・油・マヨネーズ ・ごま・ホットケーキ粉	・長ねぎ・ごぼう・ひじき・枝豆 ・コーン・なす・えのき	牛乳 アメリカンドッグ
5	水	食パン チリコンカン たまごとブロッコリーのサラダ じゃがいもとキャベツのスープ	ビスケット	・合い挽き肉・大豆水煮 ・たまご・豆乳・牛乳 ・油揚げ	・食パン・マヨネーズ ・じゃがいも・精白米	・玉ねぎ・人参・グリーンピース ・トマト缶・ブロッコリー・キャベツ ・コーン・ひじき	牛乳 ひじきご飯
6	木	ご飯 白身魚のあけぼの焼き はりはり漬け ひつみ汁	小魚せんべい	・白身魚・鶏肉・油揚げ ・牛乳・チーズ ・パルメザンチーズ	・精白米・小麦粉・マヨネーズ ・白玉粉・油・ごま ・いりごま	・人参・切干大根・昆布・大根 ・しいたけ・ねぎ	牛乳 もちもちチーズパン
7	金	手作りハヤシライス コーンサラダ コンソメスープ	ビスケット	・豚肉・ウインナー ・牛乳・鶏肉	・精白米・バター・小麦粉 ・油・ごま	・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ・トマト缶・コーン	牛乳 きんぴらおにぎり
8	土	豚肉の味噌丼 かぼちゃのヨーグルト和え 小松菜のすまし汁	ウエハース	・豚挽肉・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・お麸 ・ワッフル	・パプリカ・いんげん・玉ねぎ ・南瓜・レーズン・小松菜	牛乳 ワッフル (市販)
10	月	山の日					
11	火	ご飯 ベーコンチーズオムレツ ロッコリーのじゃこ和え ズッキーニのコンソメスープ	デザートムース	・ベーコン・チーズ・たまご ・しらす干し・生揚げ ・牛乳	・精白米・じゃが芋・油 ・ホットケーキ粉 ・小麦粉・パン粉	・玉ねぎ・ブロッコリー ・ズッキーニ・人参・コーン	牛乳 おやつコロッケ
12	水	ご飯 鶏の梅照り焼き 切干大根のサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁	あんばんまんビスケット	・鶏肉・ロースハム・油揚げ ・牛乳・脱脂粉乳 ・ゆで小豆缶	・精白米・油・ごま ・じゃが芋・ホットケーキ粉	・梅干し・切干大根・胡瓜 ・人参・キャベツ	牛乳 あずき入り蒸しパン
13	木	麦ご飯 魚の煮付け 二ラ玉炒め 豆腐とわかめの味噌汁	小魚せんべい	・ぶり・豚肉・たまご ・豆腐・牛乳	・精白米・押麦・バイシート	・いんげん・もやし・人参 ・にら・ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 アップルバイ
14	金	ひやむぎ 大豆のかき揚げ 南瓜の煮付け フルーツサラダ	ビスケット	・ツナ缶・大豆・桜えび ・ヨーグルト ・牛乳・たまご	・そうめん・小麦粉・油 ・ロールパン・マヨネーズ	・小松菜・人参・コーン ・いんげん・玉ねぎ・南瓜 ・バナナ・パイン缶・みかん缶・桃缶 ・胡瓜	牛乳 たまごサンド
15	土	チキンライス キャベツのコールスロー コーンポタージュ	ウエハース	・鶏肉・牛乳 ・普通牛乳	・精白米・バター・油 ・じゃが芋	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・みかん缶・クリームコーン	牛乳 キングドーナツ (市販)
17	月	ご飯 麻婆なす 豆サラダ かきたまスープ	枝野菜おせんべい	・豚挽肉・チーズ・たまご ・豆腐・牛乳・ベーコン	・精白米・油・片栗粉 ・マカロニ・バター	・なす・にら・ねぎ・枝豆・人参 ・胡瓜・コーン・小松菜・玉ねぎ ・ピーマン・トマト缶	牛乳 マカロニナポリタン
18	火	ご飯 コーヤチャップル ヨーグルトポンチ そうめんのすまし汁	オレンジゼリー	・豆腐・豚肉・たまご ・かつお節・ヨーグルト ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・そうめん ・ホットケーキ粉・バター ・メープルシロップ	・コーヤ・人参・ねぎ・みかん缶 ・パイン缶・バナナ・小松菜 ・人参	牛乳 メープル ホットケーキ
19	水	鮭ご飯 松風焼き ごぼうの青のりマヨネーズサラダ 大根とほうれん草の味噌汁	ビスケット	・鮭・鶏ひき肉 ・豆腐・たまご・油揚げ ・牛乳・きな粉	・精白米・パン粉・ごま ・マヨネーズ ・パン・油	・長ねぎ・ごぼう・人参・胡瓜 ・青のり・レモン果汁・大根 ・ほうれん草	牛乳 きな粉揚げパン
20	木	ご飯 カレーシャーマンコロッケ わかめとキャベツのサラダ 大根としめじの味噌汁	小魚せんべい	・ウインナー・生揚げ ・牛乳・たまご・脱脂粉乳	・精白米・じゃが芋・小麦粉 ・パン粉・油・バター ・ホットケーキ粉	・玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン ・わかめ・大根・しめじ・南瓜	牛乳 南瓜マフィン
21	金	スマミナ丼 ナムル などと油揚げの味噌汁	ビスケット	・豚肉・油揚げ ・牛乳・たまご・ヨーグルト	・精白米・油・ごま ・ホットケーキ粉	・玉ねぎ・にら・人参・ほうれん草 ・もやし・なす・ねぎ・バナナ	牛乳 バナナと ヨーグルトの ホットケーキ
22	土	炊込みご飯 しゅまい キャベツの味噌汁	ウエハース	・ツナ缶・豚挽肉・豆腐 ・油揚げ・牛乳	・精白米・しゅまいの皮 ・片栗粉・油	・しめじ・ごぼう・人参・玉ねぎ ・ねぎ・きぬさや・キャベツ	牛乳 ビスコ
24	月	ご飯 親子煮 パクパクきゅうり漬 じゃが芋とニラの味噌汁	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・油あげ ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・じゃが芋 ・小麦粉・バター ・無塩バター	・玉ねぎ・焼きのり・胡瓜・塩昆布 ・にら・南瓜	南瓜クッキー かき氷
25	火	ご飯 鶏肉のトマト煮 カレーポテトサラダ 野菜とソーセージのスープ	デザートムース	・鶏肉・脱脂粉乳 ・ウインナー・牛乳・しらす干し	・精白米・油・じゃが芋 ・マヨネーズ	・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト缶 ・胡瓜・コーン・キャベツ ・人参・枝豆	牛乳 枝豆とじゃこの おにぎり
26	水	食パン ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ビスケット	・合い挽き肉・たまご ・豆腐・ツナ缶・ベーコン ・牛乳・生クリーム	・食パン・パン粉・油	・玉ねぎ・ブロッコリー・ミニトマト ・人参・ズッキーニ・トマト缶 ・ぶどう	牛乳 誕生日 ショートケーキ
27	木	ご飯 ぶりのコマ味噌焼き ほうれん草の納豆和え 卵と野菜のスープ	小魚せんべい	・ぶり・納豆・かつお節 ・たまご・牛乳	・精白米・ごま・調合油 ・さつまいも	・ほうれん草・人参・玉ねぎ ・キャベツ	牛乳 大学芋
28	金	カレー南蛮うどん ひじき入りだし巻き卵 ほうれん草のごま和え	ビスケット	・豚肉・油揚げ・たまご ・油揚げ・牛乳	・うどん・ごま・バター ・ホットケーキ粉	・人参・玉ねぎ・小松菜・ひじき ・ねぎ・ほうれん草・もやし	牛乳 マーマレード マフィン
29	土	スパゲティミートソース ツナとブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	ウエハース	・豚挽肉・ツナ缶 ・鮭・牛乳	・スパゲティ・油 ・精白米・ごま	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・白菜・青梗菜	牛乳 鮭おにぎり
31	月	ご飯 飯子 やしの中華和え 卵とワカメスープ	野菜おせんべい	・豚挽肉・おから・たまご ・豆腐・牛乳・豆乳・きな粉	・精白米・油・片栗粉 ・ぎょうざの皮・ごま	・キャベツ・にら・人参 ・ほうれん草・もやし・ねぎ	牛乳 きな粉プリン

★仕入れの状況により献立・食材変更する場合があります★





2020年 8月 離乳食献立表



一般社団法人りとせ保育会

日	曜	午前おやつ	中期食	午前おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	土	ウエハース	・煮込みスパゲッティ ・鶏肉と白菜のスープ ・オレンジ	・お茶 ・ソフトせんべい	・煮込みスパゲッティ ・鶏肉と白菜のミルクスープ ・オレンジ	スパゲッティ・玉ねぎ・人参・ヒーマン・ツナ 鶏肉・ブロッコリー・白菜・じゃが芋	・お茶 ・ソフトせんべい	
3	月	おせんべい	・7倍粥 ・鶏肉じゃが ・豆腐のスープ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・鶏肉じゃが ・豆腐のスープ	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草 豆腐・白菜・エリンギ・ねぎ	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・砂糖・牛乳 なたね油
4	火	ゼリー	・7倍粥 ・白身魚と枝豆の煮物 ・なすの味噌汁	・お茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・さわらの香味煮 ・ひじき煮 ・なすとえのきの味噌汁	さわら・ねぎ・ごま油 ひじき・枝豆・コーン なす・えのき	・お茶 ・ホットケーキ	小麦粉・豆乳・ジャム
5	水	ピスケット	・食パン粥 ・チリコンカン煮 ・じゃが芋ときやべつのスープ	・お茶 ・人参といんげんの粥	・食パン ・チリコンカン煮 ・ブロッコリーの煮浸し ・じゃが芋とキャベツのスープ	鶏ひき肉・玉葱・人参・大豆・ゲリーピース ブロッコリー・玉葱 じゃが芋・キャベツ・コーン	・お茶 ・ひじき粥	精白米・ひじき・人参 いんげん
6	木	おせんべい	・7倍粥 ・白身魚の治部煮 ・ひつみ汁	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・白身魚の治部煮 ・切干大根の煮物 ・ひつみ汁	たら・人参・小麦粉 切干大根・刻昆布・人参	・お茶 ・ジャムサンド	食パン・いちごジャム
7	金	ピスケット	・ハヤシライス風トマト煮粥 ・野菜の煮浸し ・青梗菜のスープ	・お茶 ・鶏と人参の粥	・手作りハヤシライス ・野菜の煮浸し ・青梗菜のスープ	豚肉・玉葱・マッシュルーム・トマト缶・ピューレ キャベツ・胡瓜・人参・コーン 青梗菜・えのき・玉葱	・お茶 ・鶏と人参のお粥	鶏肉・人参・ごま
8	土	ウエハース	・カラフル粥 ・南瓜のレーズン煮 ・小松菜のすまし汁	・お茶 ・ソフトせんべい	・豚肉の味噌煮丼粥 ・南瓜のヨーグルト和え ・小松菜のすまし汁	豚挽肉・パプリカ・いんげん・玉葱 南瓜・レーズン・ヨーグルト 小松菜・玉葱・焼き麩	・お茶 ・ソフトせんべい	
10	月	山の日						
11	火	おせんべい	・7倍粥 ・じゃが芋と鶏挽肉のトマト煮 ・ブロッコリーと豆腐のすまし	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・じゃが芋と鶏挽肉のトマト煮 ・ブロッコリーと豆腐のすまし	じゃが芋・玉葱・鶏挽肉・トマトピューレ ブロッコリー・人参・豆腐・玉ねぎ	・お茶 ・コーンのパンケーキ	小麦粉・コーン なたね油
12	水	ピスケット	・7倍粥 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・キャベツと人参の味噌汁	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・切干大根の味噌汁	鶏肉・じゃが芋・キャベツ 切干大根・人参	・お茶 ・レーズン蒸しパン	小麦粉・牛乳 脱脂粉乳・レーズン
13	木	おせんべい	・7倍粥 ・魚と野菜の煮つけ ・豆腐の味噌汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・魚と野菜の煮つけ ・豆腐とわかめの味噌汁	赤魚・人参・いんげん 豆腐・ねぎ・わかめ	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖
14	金	ピスケット	・にゅうめん ・煮豆 ・南瓜の煮つけ	・お茶 ・バナナ	・にゅうめん ・煮豆 ・南瓜の煮つけ	ひやむぎ・ツナ缶・小松菜・人参・コーン 大豆・いんげん・人参・玉葱 南瓜	・お茶 ・バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト
15	土	ウエハース	・チキンライス風粥 ・キャベツの煮浸し ・コーンスープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・チキンライス風粥 ・キャベツの煮浸し ・コーンボタージュ	鶏肉・ミックスベジタブル・玉葱・ケチャップ キャベツ・胡瓜・人参 じゃが芋・玉葱・クリームコーン・牛乳	・お茶 ・ソフトせんべい	
17	月	おせんべい	・7倍粥 ・枝豆と野菜の煮物 ・豆腐のスープ	・お茶 ・マカロニのトマト煮	・5倍粥 ・麻婆なす ・枝豆サラダ ・豆腐のスープ	豚挽肉・なす・ねぎ・ごま油 枝豆・人参・胡瓜・コーン 豆腐・小松菜	・お茶 ・マカロニナポリタン	マカロニ・玉葱 ピーマン・トマト缶 ケチャップ
18	火	ゼリー	・7倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・そうめんのすまし汁	・お茶 ・みかんゼリー	・5倍粥 ・豆腐チャンプルー煮 ・ヨーグルトボンチ ・そうめんのすまし	豆腐・豚肉・人参・ねぎ ヨーグルト・バナナ・みかん缶 そうめん・小松菜・人参	・お茶 ・ホットケーキ	小麦粉・脱脂粉乳 牛乳
19	水	ピスケット	・鮭の7倍粥 ・つくね煮 ・大根とほうれん草の味噌汁	・お茶 ・きな粉のパン粥	・鮭のお粥 ・松風焼き ・大根とほうれん草の味噌汁	鮭 鶏挽肉・豆腐・パン粉・ごま 大根・ほうれん草・人参	・お茶 ・スティックパン	食パン・きな粉・砂糖
20	木	おせんべい	・7倍粥 ・じゃが芋とコーンの煮物 ・大根と豆腐の味噌汁	・お茶 ・南瓜の豆乳煮	・5倍粥 ・ツナじゃが ・わかめとキャベツのサラダ ・大根と豆腐の味噌汁	じゃが芋・玉葱・ツナ缶 キャベツ・人参・コーン・わかめ 大根・豆腐	・お茶 ・南瓜のホットケーキ	小麦粉・脱脂粉乳 南瓜・牛乳
21	金	ピスケット	・鶏そぼろ粥 ・ほうれん草の煮浸し ・なすの味噌汁	・お茶 ・バナナ	・スタミナ丼粥 ・ほうれん草の煮浸し ・なすの味噌汁	豚肉・玉葱 ほうれん草・人参 なす・ねぎ	・お茶 ・バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト
22	土	ウエハース	・炊き込み粥 ・豆腐と玉ねぎの煮物 ・キャベツの味噌汁	・お茶 ・ソフトせんべい	・炊き込み粥 ・蒸し肉団子 ・キャベツの味噌汁	しめじ・ツナ缶・人参 豚挽肉・豆腐・玉葱・ねぎ・きぬさや キャベツ・玉葱	・お茶 ・ソフトせんべい	
24	月	おせんべい	・7倍粥 ・鶏とじゃが芋の煮物 ・胡瓜の豆乳煮	・お茶 ・南瓜粥	・5倍粥 ・鶏とじゃが芋の煮物 ・胡瓜の豆乳煮	鶏肉・じゃが芋・玉葱 胡瓜・豆乳	・お茶 ・南瓜クッキー	小麦粉・豆乳・南瓜 砂糖
25	火	おせんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・野菜のスープ	・お茶 ・枝豆とじゃこの粥	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・野菜のスープ	鶏肉・じゃが芋・コーン・トマト缶・ブロッコリー・キャベツ・玉葱・人参	・お茶 ・枝豆とじゃこの粥	精白米・枝豆・しらす
26	水	ピスケット	・食パン粥 ・煮込みハンバーグ ・野菜たっぷりスープ	・お茶 ・豆乳プリン	・食パン ・煮込みハンバーグ ・野菜たっぷりスープ	豚挽肉・玉葱・豆腐・トマトピューレ 人参・玉葱・ブロッコリー・ミニトマト・ツナ	・お茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖・寒天 ぶどう
27	木	おせんべい	・7倍粥 ・白身魚の味噌煮 ・ほうれん草の納豆和え	・お茶 ・さつま芋煮	・5倍粥 ・ぶりのごま味噌煮 ・ほうれん草の納豆和え	ぶり・玉葱・キャベツ・ごま ほうれん草・人参・納豆	・お茶 ・さつま芋煮	さつま芋・砂糖
28	金	ピスケット	・煮込みうどん ・ほうれん草と人参の煮浸し	・お茶 ・じゃが芋もち	・煮込みうどん ・ひじき煮 ・ほうれん草のごま煮浸し	うどん・豚肉・小松菜・玉葱 ひじき・人参・ツナ缶 ほうれん草・ごま	・お茶 ・マーマレード ホットケーキ	小麦粉・牛乳 マーマレード
29	土	ウエハース	・煮込みスパゲッティ ・ブロッコリーの煮浸し ・白菜のスープ	・お茶 ・鮭のお粥	・煮込みスパゲッティ ・ツナとブロッコリーの煮浸し ・白菜のスープ	スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・トマト缶 ブロッコリー・コーン・ツナ缶 豚肉・白菜・玉葱・青梗菜	・お茶 ・鮭のお粥	精白米・さけ
31	月	おせんべい	・7倍粥 ・卵の花煮 ・豆腐のすまし汁	・お茶 ・きな粉プリン	・5倍粥 ・蒸し肉団子野菜あんかけ ・豆腐とわかめのすまし	豚挽肉・おから・キャベツ・人参・ほうれん草 豆腐・わかめ・ねぎ	・お茶 ・きな粉プリン	牛乳・豆乳・きな粉 砂糖・ゼラチン

★仕入れの状況により献立・食材変更する場合があります★

