

8月分献立表



お誕生会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	主 な 材 料				エネルギー 上：未満児 下：以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1 土	ミルク 菓子	中華スープ 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 キャベツ もやし 干し椎茸	しょうゆ 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	504kcal 523kcal	
3 月	ミルク 菓子	豆腐の肉味噌かけ 人参しりしり風 えのきたけのすまし汁	ミルク 菓子 昆布	牛乳 ツナ缶 鶏ひき肉 豆腐 みそ	精白米 ごま油 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 昆布	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩	514kcal 535kcal	
4 火	ミルク 果物 (バナナ)	鶏肉のトマトソースかけ 粉ふき芋 キャベツのスープ	ミルク 菓子 枝豆	牛乳 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しめじ 青のり粉	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	448kcal 453kcal	
5 水	ミルク 菓子	魚の塩焼き 南瓜の煮物 ビーフン入りすまし汁	ミルク 菓子	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン 砂糖	南瓜 青菜 人参 玉ねぎ	酒 食塩 しょうゆ みりん だし昆布	489kcal 502kcal	南瓜
6 木	ミルク 菓子	麻婆なす 拌三絲	ミルク ラスク	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	精白米 麩 でんぶん 春雨 ごま油 バター 植物油 砂糖 グラニュー糖	にら 人参 なす キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 干し椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ トマトケチャップ みりん 米酢 シナモン	552kcal 581kcal	
7 金	ミルク 菓子	魚のレモン風味焼き キャベツの昆布和え 盆汁	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 鮭 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 砂糖	レモン果汁 南瓜 さやいんげん 人参 なす キャベツ ごぼう もやし 塩昆布	食塩 こしょう みりん しょうゆ 煮干し	461kcal 468kcal	南瓜
8 土	ミルク 菓子	けんちん汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ	鰹節 食塩 酒 みりん しょうゆ	517kcal 540kcal	
10 月	ミルク 菓子	南瓜のシチュー ドレッシングサラダ	ミルク 菓子	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	南瓜 人参 バセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー ホールコーン	食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ 米酢 しょうゆ	555kcal 586kcal	南瓜
12 水	ミルク 菓子	肉じゃが 手作りフレーク	ミルク 菓子	牛乳 ツナ缶 豚肉	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく ごま 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 青のり粉	鰹節 みりん 酒 しょうゆ	539kcal 566kcal	
13 木	ミルク 菓子	チャプチェ風 もやしのスープ	ミルク 菓子	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	精白米 春雨 ごま ごま油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ もやし しょうが にんにく しめじ 干し椎茸 カットわかめ	しょうゆ 鰹節 ベイリーフ 食塩	492kcal 506kcal	
14 金	ミルク 菓子	ポトフ コーンサラダ	ミルク 菓子	牛乳 ウインナー	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ホールコーン	鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 米酢 こしょう	495kcal 513kcal	きゅうり
15 土	ミルク 菓子	どさんこ汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米	バナナ 人参 ねぎ 大根 もやし ホールコーン	煮干し	500kcal 517kcal	
17 月	ミルク 菓子	カレースコップコロッケ キャベツのサラダ わかめのスープ	ミルク 菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐	精白米 パン粉 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ホールコーン えのきたけ カットわかめ	赤ワイン カレー粉 食塩 こしょう トマトケチャップ 米酢 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	536kcal 560kcal	
18 火	ミルク 菓子	鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 なすの味噌汁	ミルク 手作りトマト ジャムサンド	牛乳 さつまいも揚げ 鶏肉 みそ	精白米 食パン 植物油 砂糖 グラニュー糖	トマト 青菜 人参 ねぎ なす 玉ねぎ ひじき	酒 食塩 こしょう 鰹節 しょうゆ 煮干し	553kcal 583kcal	なす
19 水	ミルク 菓子	牛肉の混ぜご飯 魚の竜田揚げ キャベツのしそ粉和え 麩のすまし汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 牛肉	精白米 麩 でんぶん 植物油 砂糖	メロン 人参 ねぎ キャベツ ごぼう もやし しょうが ホールコーン	しょうゆ 酒 みりん しそ粉 鰹節 食塩	535kcal 559kcal	
20 木	ミルク 菓子	ボークビーンズ コールスロー	ミルク スイート パンプキン	牛乳 豚肉 大豆	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	南瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	酒 鰹節 ベイリーフ 食塩 こしょう トマトピューレ 米酢 ウスターソース トマトケチャップ シナモン	511kcal 531kcal	
21 金	ミルク 菓子 チーズ	豚肉の香味焼き 青菜のごま和え 大根のすまし汁	ミルク 菓子 小魚	牛乳 しらす干し 豚肉 みそ	精白米 ごま 砂糖	青菜 人参 ねぎ 大根 もやし しょうが しめじ カットわかめ	みりん しょうゆ 鰹節 食塩	493kcal 470kcal	
22 土	ミルク 菓子	炒り豆腐 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 食塩 みりん しょうゆ	556kcal 589kcal	
24 月	ミルク 菓子	夏野菜のカレー ツナサラダ	ミルク 菓子	牛乳 ツナ缶 牛肉	精白米 小麦粉 植物油 砂糖	ピーマン 南瓜 人参 なす キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー	赤ワイン 食塩 カレー粉 鰹節 トマトピューレ ウスターソース 米酢 オリーブオイル フルーツチャップネ ベイリーフ しょうゆ	581kcal 617kcal	ピーマン
25 火	ミルク 菓子	魚のマヨネーズ焼き ピーマンきんぴら 冬瓜の味噌汁	ミルク ぶどう ゼリー	牛乳 鮭 ゼラチン みそ	精白米 糸こんにゃく ごま 植物油 マヨネーズ 砂糖	ぶどうジュース ピーマン 青菜 人参 バセリ 玉ねぎ 冬瓜 粉寒天	酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ 煮干し	470kcal 477kcal	冬瓜
26 水	ミルク 果物 (バナナ)	なすのグラタン キャロットサラダ 春雨スープ	ミルク 菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 マカロニ 春雨 植物油 砂糖	人参 なす キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ カットわかめ	トマトケチャップ トマトピューレ 赤ワイン 食塩 こしょう 米酢 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	522kcal 549kcal	なす
27 木	ミルク 菓子	鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 玉ねぎのすまし汁	ミルク 塩焼きそば	牛乳 花かつお 豚肉 鶏肉 油揚げ	精白米 中華麺 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 えのきたけ 青のり粉	酒 しょうゆ みりん 鰹節 食塩 こしょう	494kcal 513kcal	
28 金	ミルク 菓子 小魚	豚肉と玉ねぎの生姜風味 キャベツの甘酢和え 青菜の味噌汁	ミルク 菓子 果物	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖	梨 青菜 水菜 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが ホールコーン	酒 しょうゆ 米酢 煮干し	476kcal 481kcal	
29 土	ミルク 菓子	ミネストローネ 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ	食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	501kcal 516kcal	
31 月	ミルク 菓子	高野豆腐の煮物 キャベツのおかか和え	ミルク 菓子	牛乳 ツナ缶 花かつお 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ	鰹節 しょうゆ	520kcal 545kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食とおやつを目量です。



8月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
主食		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	土	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、じゃが芋	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
3	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
4	火	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
5	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 南瓜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 南瓜、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
6	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
7	金	南瓜ミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、キャベツ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、キャベツ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
8	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
10	月	南瓜ミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
12	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
13	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 青菜、玉ねぎ	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 青菜、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
14	金	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
15	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
17	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
18	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 青菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
19	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、キャベツ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、キャベツ	煮魚 野菜やわらか煮	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
20	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
21	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
24	月	南瓜ミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
25	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 青菜、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
26	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
28	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
29	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
31	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。