

# 8月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	金	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ゴボウサラダ 果物	豚肉 卵 生揚げ ツナ缶 ヨーグルト 脱脂粉乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ クラッカー	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 スイカ フルーツ缶	フルーツヨーグルト クラッカー	
2	土	ジュースー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 苦瓜 わかめ ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	
4	月	強化あわごはん ポークチャップ かぼちゃチーズサラダ コンスープ 果物	豚肉 チーズ 卵 おから 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ バター	玉葱 人参 ピーマン にんにく かぼちゃ 胡瓜 コーン缶 キャベツ オレンジ レーズン	牛乳 おからケーキ	
5	火	きのこごはん さばの西京焼き パンサンスー ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ハム ゆし豆腐	米 砂糖 春雨 ごま クラッカー	乾しいたけ しめじ えのき 人参 もやし 胡瓜 ねぎ スイカ	くずもち 牛乳	
6	水	麦ごはん レバーフライ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚レバー ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん パン マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ コーン缶 パナナ	牛乳 ツナコーントースト	
7	木	雑穀ごはん 鮭の甘酢焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さけ ちくわ 豚肉 油揚げ 牛乳 生クリーム	米 雑穀 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 バター	ひじき 人参 なら こんにやく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ スイカ	牛乳 スイートポテト	
8	金	夏野菜のカレー 切干大根サラダ ラッ シー 果物	豚肉 ヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳 金 時豆 あずき	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま はちみつ 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ なす にんにく しょうが 切干大根 胡瓜 パナナ	ぜんざい 塩せんべい	
9	土	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>					園内研修のため 12時降園
11	月	<b>山の日(休園)</b>					
12	火	ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 コーンフレーク バ ター	玉葱 人参 キャベツ ピーマン にんにく きゅうり コーン缶 えのき ねぎ オレンジ	牛乳 ザクザククッキー	
13	水	強化あわごはん きびなごのマリネ 干切りイリチー ゆし豆腐 果物	きびなご 豚肉 ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 パン バター	胡瓜 玉葱 トマト 切干大根 昆布 こんにやく 人参 ねぎ パナナ	牛乳 きなごクリームサンド	
14	木	強化玄米ごはん きのこハンバーグ 三色きんぴらごぼう じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 玄米 パン粉 片栗粉 ごま 油 砂糖 じゃが芋 強力粉	玉葱 しめじ ごぼう 人参 ピーマン ねぎ わかめ スイカ	牛乳 ヨーグルトパン	
15	金	沖縄そば ゴーヤーチップス甘辛だれ ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 かまぼこ 卵 ベーコン 鶏肉 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 片栗粉 ごま マヨネーズ 米	ねぎ 苦瓜 ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 乾しいたけ 人参 オレンジ	牛乳 じゅうしいおにぎり	
16	土	ジュースー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 苦瓜 わかめ ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	
18	月	黒米ごはん テキンマーマレード煮 パ パイアイリチー キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖 ごま	マーマレード パパイア 人参 ひじき キャベツ ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋唐揚げ カリカリ煮干し	
19	火	強化玄米ごはん 鮭の梅まヨ焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 牛乳	米 玄米 マヨネーズ じゃ が芋 油 砂糖 クラッカー	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾 しいたけ こんにやく いんげん 冬瓜 わかめ ねぎ パナナ	牛乳 マシュマロサンド	
20	水	強化あわごはん マーボーへちま ポテトサラダ かき玉汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ パン バター 黒糖	へちま 人参 長葱 にんにく しょうが 胡瓜 えのき ねぎ スイカ	牛乳 ホットケーキ	
21	木	カレーうどん 厚揚げの煮付け 小松菜ツナ和え 果物	豚肉 生揚げ ツナ缶 さけ 豆乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 ねぎ こまつな のり パナナ	牛乳 鮭おにぎり	
22	金	ケチャップライス テキンから揚げ ブ ロccoliーおかか和え テンゲン菜ス ープ ヨーグルト	鶏肉 卵 牛乳	米 油 片栗粉 ホットケーキMix 砂糖 バター	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロccoliー テ ンゲン菜 えのき	牛乳 黒糖トースト	
23	土	ジュースー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 苦瓜 わかめ ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	
25	月	あわごはん チンジャオロース風炒め おくら納豆 豆腐とワカメのみそ汁 果 物	豚肉 納豆 豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 砂糖 バター ぎょうざの皮 油	人参 玉葱 ピーマン たけのこ しょ うが オクラ わかめ ねぎ かぼちゃ オレンジ	牛乳 フライドパンキン	
26	火	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	さば 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 ふ 小麦粉 黒糖	大根 人参 なら こまつな パナナ	牛乳 手作りタンナファク ル	
27	水	 <b>お弁当会(お弁当のしみだね!)</b>					牛乳 お楽しみおやつ会
28	木	強化玄米ごはん 鮭の変わり焼き ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	さけ 豆腐 ツナ缶 卵 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 羊こず タビオカ粉	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 豆乳くずもち	
29	金	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 片栗粉 春雨 小麦粉 バタージャム	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな 白菜 わかめ スイカ	牛乳 ロシアンクッキー	
30	土	ジュースー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン 苦瓜 わかめ ねぎ パナナ	牛乳 クッキー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
1	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 人参スープ	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 胡瓜ステック 人参スープ	小松菜おじや プレーンヨーグルト	小松菜おじや プレーンヨーグルト 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 小松菜 胡瓜 人参			(主な材料) 米 ヨーグルト 小松菜	
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	人参おじや チキンポテト玉葱つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや チキンポテト玉葱煮 豆腐みそ汁	玉葱おじや	玉葱おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料) 米 玉葱	
4	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキン野菜煮 手づかみかぼちゃ キャベツスープ	キャベツおじや ポテトスープ	キャベツおじや ポテトスープ 胡瓜ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ			(主な材料) 米 じゃが芋 キャベツ	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 手づかみブロッコリー ゆし豆腐	ブロッコリーおじや 人参スープ	ブロッコリーおじや 人参スープ 胡瓜ステック
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー 人参	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 野菜きざみ煮 そうめん汁	パンがゆ キャベツスープ	食パンステック キャベツスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) パン キャベツ	
7	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	芋おじや 大根スープ	芋おじや 大根スープ 手づかみブロッコリー
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 さつまい 大根	
8	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ	全がゆ チキン野菜煮 胡瓜ステック なすスープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 なす			(主な材料) うどん 人参 玉葱	
9	<b>厨房消毒のためお弁当持参</b>				<b>園内研修のため 12時降園</b>
土	(主な材料) スパゲティー 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
11月	<b>山の日 (休園)</b>				
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック すまし汁	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 人参ステック
火	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱	
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 ゆし豆腐	パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
水	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 トマト 人参 ブロッコリー			(主な材料) 食パン 人参	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 人参玉葱つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 人参玉葱煮 じゃが芋みそ汁	人参おじや 玉葱スープ	人参おじや 玉葱スープ 手づかみポテト煮
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱			(主な材料) 米 人参 玉葱	
15	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みうどん チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	煮込みうどん チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 すまし汁	人参おじや ブロッコリースープ	人参おじや ブロッコリースープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 ブロッコリー			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐スープ	全がゆ チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2025年

8月

# 離乳食献立表②

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)
18	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 豆腐みそ汁	芋おじや キャベツスープ	芋おじや キャベツスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋 キャベツ	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 冬瓜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 冬瓜みそ汁	冬瓜おじや 人参スープ	冬瓜おじや 人参スープ 手づかみブロックリー煮
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 冬瓜			(主な材料) 米 冬瓜 人参	
20	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 豆腐人参ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 豆腐人参ポテト煮 胡瓜ステック すまし汁	パンがゆ ポテトスープ	食パンステック ポテトスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 人参 胡瓜			(主な材料) 食パン じゃが芋	
21	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン小松菜つぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン小松菜きざみ煮 すまし汁	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみポテト
木	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 人参	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 ブロックリーつぶし煮 チンゲン菜スープ	人参おじや チキンきざみ煮 手づかみブロックリー煮 チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや 玉葱スープ	チンゲン菜おじや 人参スープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロックリー チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 玉葱	
23	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 じゃが芋スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック じゃが芋みそ汁	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 おくらつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 おくらきざみ煮 豆腐みそ汁	かぼちゃおじや おくらスープ	かぼちゃおじや おくらスープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 おくら			(主な材料) 米 かぼちゃ おくら	
26	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁	小松菜おじや 人参スープ	小松菜おじや 人参スープ 手づかみ大根煮
火	(主な材料) 米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 人参	
27	 <b>お弁当会</b>				お楽しみおやつ会
水	(主な材料) パン じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 ブロックリー			(主な材料) 米 ブロックリー 玉葱	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜豆腐つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜豆腐煮 大根みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 大根			(主な材料) うどん 玉葱 人参	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン白菜つぶし煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン白菜煮 手づかみ人参ポテト煮 豆腐スープ	人参おじや 白菜スープ	人参おじや 白菜スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 白菜 人参			(主な材料) 米 人参 白菜	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜ステック ゆし豆腐	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 しらす	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。