8月　献立表　幼児食

2025 年　8 月　　ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごはん 鶏肉のレモン風味照り焼き オクラときゅうりのお浸し 味噌汁（さつまいも・小松菜・油揚げ・ねぎ）	◎スキムミルク ◎バナナの米粉蒸しパン	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	レモン、トマト、オクラ、きゅうり、にんじん、こまつな、葉ねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、さつまいも、米粉	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　561kcal たんぱく質　27.4g 脂質　14.7g 炭水化物　84.3g 塩分　1.4g
2 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー　482kcal たんぱく質　16.2g 脂質　5.9g 炭水化物　93.4g 塩分　0.7g
4 月	ごはん 家常豆腐（ジャージャンドウフ） 三色ナムル 春雨スープ	◎スキムミルク ◎さつまいもスティック	厚揚げ、豚かたロース、スキムミルク	にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、青ピーマン、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、すりごま、緑豆はるさめ、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、米みそ、食塩	エネルギー　607kcal たんぱく質　21.0g 脂質　21.1g 炭水化物　87.4g 塩分　1.6g
5 火	ごはん 魚の野菜あんかけ にんじんの和え物 スープ（豚肉・だいこん・ねぎ・しいたけ）	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	キングクリップ、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、だいこん、干ししいたけ、葉ねぎ	うるち米、砂糖、かたくり粉、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー　483kcal たんぱく質　28.1g 脂質　9.6g 炭水化物　74.1g 塩分　1.6g
6 水	夏野菜チキンカレー きゅうりと大根のピクルス スープ（小松菜・えのきたけ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	鶏もも肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤パプリカ、きゅうり、だいこん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、バナナ、玄米フレーク	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ココアフレーク、米ぬか油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、マシュマロ	エネルギー　575kcal たんぱく質　21.3g 脂質　13.2g 炭水化物　96.4g 塩分　1.4g
7 木	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 豆腐と野菜の炒め物 味噌汁(じゃがいも・油揚げ・えのき)	◎スキムミルク ◎にんじんクッキー	赤魚、木綿豆腐、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干ししいたけ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、炒め油、じゃがいも、米粉、調合油	水、米酢、こいくちしょうゆ、戻し汁、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　626kcal たんぱく質　27.2g 脂質　22.1g 炭水化物　85.1g 塩分　1.4g
8 金	ビビンバ丼 さつまいもの甘煮 わかめスープ オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎おかかじゃこおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、しらす干し、かつお節	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、たまねぎ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま油、すりごま、さつまいも、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー　677kcal たんぱく質　27.6g 脂質　16.5g 炭水化物　110.4g 塩分　1.6g
9 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー　470kcal たんぱく質　15.0g 脂質　6.8g 炭水化物　89.1g 塩分　1.1g
12 火	ごはん さばの味噌煮 ごぼうサラダ（ドレッシング） すまし汁（大根・たまねぎ・にんじん） なし(45g)	◎スキムミルク ◎大学いも	さば、スキムミルク	しょうが、ごぼう、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、なし	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま、調合油、さつまいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー　596kcal たんぱく質　23.2g 脂質　18.9g 炭水化物　90.3g 塩分　1.6g
13 水	冷やし中華（米粉めん） オクラとトマトのじゃこ和え すまし汁（小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	鶏ささみ、しらす干し、焼き竹輪、スキムミルク	きゅうり、にんじん、カットわかめ、オクラ、トマト、こまつな、えのきたけ、コーン缶、干しひじき	米粉めん、ごま油、てんさい含蜜糖、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、水	エネルギー　453kcal たんぱく質　24.7g 脂質　3.8g 炭水化物　82.9g 塩分　2.1g
14 木	鶏丼 切り干し大根のハリハリサラダ 味噌汁（小松菜・なめこ・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎おからとバナナのパンケーキ	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、おから、大豆粉	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、きゅうり、こまつな、カットなめこ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、米みそ	エネルギー　618kcal たんぱく質　28.8g 脂質　17.5g 炭水化物　91.4g 塩分　1.5g
15 金	ごはん 魚の磯辺揚げ じゃがいもとブロッコリーのソテー スープ（キャベツ・にんじん・しいたけ）	◎あずき蒸しパン ◎スキムミルク	キングクリップ、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉、スキムミルク	あおのり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、干ししいたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー　592kcal たんぱく質　27.2g 脂質　18.5g 炭水化物　85.3g 塩分　1.4g

16 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） オレンジ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.8g 炭水化物 81.7g 塩分 0.9g
18 月	ごはん 鶏つくねの生姜焼き いんげんとキャベツのツナ和え 中華風コーンスープ	◎スキムミルク ◎米粉ホットケーキ	鶏ひき肉、ツナ缶、スキムミルク、大豆粉、絹ごし豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、ブロッコリー、さやいんげん、キャベツ、コーン缶、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 638kcal たんぱく質 31.1g 脂質 19.9g 炭水化物 88.9g 塩分 1.7g
19 火	ごはん 赤魚とれんこんの唐揚げ ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁（じゃがいも・たまねぎ・にんじん）	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	赤魚、かつお節、スキムミルク、豚ひき肉	れんこん、ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、味付けのり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 639kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.0g 炭水化物 107.7g 塩分 1.4g
20 水	ごはん 鶏肉と夏野菜のラタトゥイユ きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（豆腐・こまつな・えのき） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、なす、黄パプリカ、ズッキーニ、にんにく、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、かつおだし、食塩、米酢、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.4g 炭水化物 84.8g 塩分 1.2g
21 木	お弁当会	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	スキムミルク	玄米フレーク	ココアフレーク、米ぬか油	水、マシュマロ	エネルギー 183kcal たんぱく質 9.6g 脂質 1.8g 炭水化物 31.4g 塩分 0.4g
22 金	ごはん 薄切り肉の野菜　照り焼き風 かぼちゃサラダ 味噌汁（キャベツ・たまねぎ・わかめ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭ひじきおにぎり	豚ロース、スキムミルク、さけ	りょくとうもやし、にんじん、こまつな、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、干しひじき	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、調合油、いりごま	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 695kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.7g 炭水化物 111.4g 塩分 1.6g
23 土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 473kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.2g 炭水化物 84.7g 塩分 1.1g
25 月	ごはん 豚肉のしぐれ煮 小松菜とえのきのごま和え 味噌汁（さつまいも・たまねぎ・油揚げ）	◎スキムミルク ◎切り干し大根としらすのおやき	豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、しらす干し	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうがおろし汁、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、切干しだいこん、にら	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、さつまいも、米粉、ごま油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、米みそ、だし粉	エネルギー 601kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.0g 炭水化物 92.3g 塩分 1.8g
26 火	ごはん さばのケチャップ煮 ジャーマンポテト（ベーコンなし） スープ（ほうれん草・だいこん・にんじん） すいか(45g)	◎スキムミルク ◎芋くずてんぷら	さば、スキムミルク	しょうがおろし汁、キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、ほうれんそう、だいこん、にんじん、すいか	うるち米、米粉、調合油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、炒め油、ごま油、さつまいも、さつまいもでん粉、白玉粉、揚げ油	水、トマトケチャップ、カレー粉、清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、かつおだし	エネルギー 728kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.5g 炭水化物 100.1g 塩分 1.6g
27 水	ジャージャーうどん（米粉めん） かぼちゃのコロコロサラダ スープ（キャベツ・たまねぎ・しいたけ）	◎スキムミルク ◎ココアクッキー	鶏ひき肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	長ねぎ、にんじん、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、干ししいたけ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、水、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.7g 炭水化物 73.4g 塩分 1.5g
28 木	ごはん 魚のねぎ味噌焼き ブロッコリーとじゃこのごまドレ和え すまし汁（大根・にんじん・みつば） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎じゅーしーおにぎり	キングクリップ、しらす干し、スキムミルク、豚かたロース	長ねぎ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、だいこん、にんじん、糸みつば、バレンシアオレンジ、ごぼう、干ししいたけ	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 625kcal たんぱく質 31.5g 脂質 9.0g 炭水化物 107.9g 塩分 1.8g
29 金	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもといんげんのうま煮 味噌汁（小松菜・なめこ）	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、カットなめこ	うるち米、炒め油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、米粉、黒砂糖、調合油	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.0g 炭水化物 79.5g 塩分 1.3g
30 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 477kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.0g 炭水化物 87.0g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2025 年 8 月

8月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	うるち米	水
2 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
4 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	うるち米	水
5 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
6 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
7 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
8 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
9 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
12 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
13 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
14 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
15 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

16 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
18 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	うるち米	水
19 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
20 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
21 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
22 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
23 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
25 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
26 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
27 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ	うるち米	水
28 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水
29 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
30 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。