

8月 献立表 幼児食

2026 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 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） バナナ	◎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
3 月	ごはん 鶏肉のレモン風味照り焼き キャベツときゅうりの和え物 味噌汁（小松菜・油揚げ・えのき）	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク	レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、玄米フレーク	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、ココアフレーク、米ぬか油	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、マシュマロ	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.4g 炭水化物 81.7g 塩分 1.5g
4 火	ごはん 魚の唐揚げ甘酢あんかけ 小松菜とにんじんのナムル 味噌汁（豚肉・えのき）	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	ホキ、豚かたロース、スキムミルク、豆乳、大豆粉	しょうが、りよくとうもやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、米酢、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 580kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.4g 炭水化物 80.1g 塩分 1.4g
5 水	肉うどん もやしときゅうりの和え物 バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎ツナごぼうおにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、りよくとうもやし、きゅうり、バナナ、ごぼう、葉ねぎ	米粉めん、てんさい含蜜糖、ごま油、いりごま、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、りんご酢、水	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.2g 脂質 11.6g 炭水化物 90.0g 塩分 1.5g
6 木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ スープ（豆腐・キャベツ・にんじん）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	赤魚、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ	うるち米、てんさい含蜜糖、調合油、ごま油、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 502kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.1g 炭水化物 76.6g 塩分 1.3g
7 金	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）	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、きゅうり、だいこん、コーン缶、こまつな、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 576kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.3g 炭水化物 96.8g 塩分 1.5g
8 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ	◎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、バレンシアオレンジ	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 447kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.7g 炭水化物 83.4g 塩分 1.1g
10 月	ごはん 赤魚の煮つけ ゴーヤーチャンプルー 味噌汁（たまねぎ・えのき・小松菜） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎大学いも	赤魚、豚かたロース、木綿豆腐、かつお節、スキムミルク	ゴーヤ、にんじん、りよくとうもやし、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 634kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.9g 炭水化物 88.2g 塩分 1.5g
11 火	山の日						
12 水	冷やし中華（米粉めん） 厚揚げとたまねぎの土佐炒め すまし汁（小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎あおな鮭おにぎり	焼き竹輪、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、さけ	きゅうり、にんじん、りよくとうもやし、カットわかめ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	米粉めん、ごま油、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米、いりごま	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 467kcal たんぱく質 19.6g 脂質 9.4g 炭水化物 78.0g 塩分 1.6g
13 木	ボークカレーライス 和風サラダ すまし汁（豆腐・わかめ）	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	豚もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 563kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.2g 炭水化物 80.8g 塩分 1.7g
14 金	ビビンバ丼 ポテトサラダ わかめスープ オレンジ	◎スキムミルク ◎おかかごまおにぎり	豚ひき肉、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、かつお節	りよくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、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、じゃがいも、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、本みりん	エネルギー 686kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.7g 炭水化物 103.3g 塩分 1.6g
15 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） バナナ	◎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、バナナ	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 453kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.3g 炭水化物 87.0g 塩分 0.9g

17	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 ◎バナナの米粉ケーキ	豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうがのおろし汁、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、さつまいも、調合油、米粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.8g 炭水化物 81.3g 塩分 1.5g
18	火	ごはん 魚のごま焼き 豆腐チャンプルー 味噌汁（こまつな・えのき） すいか	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	赤魚、島豆腐、かつお節、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょうとうもやし、こまつな、えのきたけ、すいか	うるち米、いりごま、調合油、炒め油、さつまいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.8g 炭水化物 80.4g 塩分 1.4g
19	水	鶏丼 ブロッコリーとひじきのサラダ スープ（豆腐・えのき・わかめ）	◎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、ブロッコリー、コーン缶、干しひじき、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、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、食塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 602kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.3g 炭水化物 81.6g 塩分 1.7g
20	木	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 小松菜とやしのナムル すまし汁（豆腐・えのき・にんじん） オレンジ	◎スキムミルク ◎じゅーしーおにぎり	赤魚、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、豚かたロース	長ねぎ、りょうとうもやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、バレンシアオレンジ、ごぼう、干ししいたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、すりごま	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 727kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.8g 炭水化物 112.0g 塩分 1.6g
21	金	ジャージャーうどん（米粉めん） かぼちゃのココロサラダ スープ（豆腐・キャベツ・たまねぎ・しいたけ）	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク	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、コーン缶、干しひじき	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、うるち米	米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、水	エネルギー 571kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.7g 炭水化物 92.6g 塩分 1.6g
22	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	◎わかめおにぎり	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	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 478kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.0g 炭水化物 87.1g 塩分 1.4g
24	月	ごはん 酢豚 キャベツときゅうりの和え物 すまし汁（小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎みそそばおにぎり	豚もも肉、スキムミルク、豚ひき肉	しょうがのおろし汁、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干ししいたけ、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しょうがのおろし、味付けのり	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油	水、こいくちしょうゆ、戻し汁、本みりん、トマトケチャップ、米酢、かつおだし、食塩、米みそ	エネルギー 604kcal たんぱく質 27.3g 脂質 10.7g 炭水化物 102.6g 塩分 1.8g
25	火	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜の和え物 味噌汁（豆腐・わかめ・えのき）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	さば、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳	こまつな、りょうとうもやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、さつまいも、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、米酢、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.9g 炭水化物 77.0g 塩分 1.1g
26	水	味噌ラーメン（米粉めん） ほうれん草とにんじんのごま和え バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎昆布おにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、スキムミルク、かつお節	りょうとうもやし、にんじん、にんにく、葉ねぎ、コーン缶、カットわかめ、ほうれんそう、バナナ、塩昆布	米粉めん、てんさい含蜜糖、すりごま、うるち米、いりごま	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、水、本みりん	エネルギー 492kcal たんぱく質 21.6g 脂質 7.8g 炭水化物 86.5g 塩分 1.5g
27	木	お弁当会	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	スキムミルク、豆乳、大豆粉		米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 198kcal たんぱく質 12.9g 脂質 5.2g 炭水化物 26.9g 塩分 0.4g
28	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（豆腐・キャベツ・たまねぎ・わかめ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎おいもチーズケーキ	豚ロース、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	りょうとうもやし、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、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、調合油、さつまいも、米粉	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、ベーキングパウダー	エネルギー 639kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.9g 炭水化物 89.6g 塩分 1.5g
29	土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ	◎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
31	月	夏野菜カレー きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（豆腐・わかめ） バナナ	◎スキムミルク ◎黒糖蒸しパン	鶏もも肉、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤パプリカ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、黒砂糖、調合油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 596kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.8g 炭水化物 88.8g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2026 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 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
3 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、 キャベツ	うるち米	水
4 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、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
5 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、だいこん、 ほうれんそう	うるち米	水
6 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、 ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水
7 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、 だいこん	うるち米、じゃがいも	水
8 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
10 月	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	うるち米、かたくり粉	水
11 火	山の日					
12 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
13 木	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	じゃがいも、にんじん、たまね ぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
14 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、じゃがいも	水
15 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

17 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
18 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、 キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
19 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
20 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、こまつな、 ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水
21 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、キャベツ、 かぼちゃ	うるち米	水
22 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
24 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、 キャベツ	うるち米	水
25 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	うるち米、かたくり粉	水
26 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
27 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
28 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、キャベツ、 かぼちゃ	うるち米	水
29 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
31 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、 青ピーマン	うるち米、じゃがいも	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。