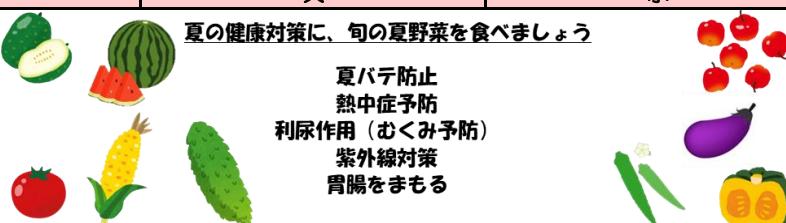


令和7年

8月

## つばさこども園 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ 献立	 <p>夏の健康対策に、旬の夏野菜を食べましょう 夏バテ防止 熱中症予防 利尿作用（むくみ予防） 紫外線対策 胃腸をまもる</p>				1 ヨーグルト もちきびご飯 チキンと根菜のトマト煮 コールスローサラダ 春雨のスープ オレンジ 牛乳、菜飯おにぎり、	2 スタミナ丼 みそ汁 バナナ 牛乳、菓子パン
朝おやつ 献立	4 煮干し（0.1歳せんべい） 鶏そぼろ丼 オムレツ アーサ汁 パイン缶	5 バナナ もちきびご飯 さばの香味焼き（0～2歳児白身魚に変更） ひじきの旨煮 大根のみそ汁 みかん缶	6 せんべい わかめごはん チキンのマーマレード焼き からし菜炒め さつま芋のみそ汁 バナナ	7 バナナ 冷やしそうめん しゅうまい わかめスープ オレンジ	8 ヨーグルト もちきびご飯 豚のしょうが炒め じゃが芋の青のり和え とうがんのみそ汁 黄桃缶	9 麻婆豆腐丼 大根のすまし汁 バナナ 牛乳、菓子パン
おやつ	牛乳、おさつごま焼き	牛乳、米粉のももタルト、 (3.4.5歳のみ煮干し付き)	牛乳、黒糖ラスク	麦茶、ジューシーおにぎり	牛乳、マシュマロおこし (0.1.2歳はビスケットとバガ)	牛乳、菓子パン
朝おやつ 献立	11	12 せんべい チキンカレーライス ブロッコリーサラダ ABCスープ ヨーグルト	13 せんべい 【お弁当会】	14 バナナ 三枚肉沖縄そば 菜の花とツナのごま和え オレンジ	15 ヨーグルト もちきびご飯 肉じゃが煮 白菜としらすのごま和え ゆし豆腐のみそ汁 パイン缶	16 豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳、菓子パン
おやつ		豆乳飲料（0.1.2歳は牛乳）、 さつま芋蒸しケーキ	牛乳、手作りメロンパン風トースト	麦茶、鮭のおにぎり、 (3.4.5歳のみチーズ付き)	牛乳、コーヤーチップス、 オレンジ	牛乳、菓子パン
朝おやつ 献立	18 煮干し（0.1歳せんべい） もちきびご飯 冬瓜入りマーボー豆腐 切干し大根のパンパンジー風サラダ 春雨のスープ パイン缶	19 バナナ タコライス 星形コロッケ コーンスープ すいか	20 せんべい ゆかりご飯 さば塩焼き（0～2歳児白身魚に変更） 人参シリシリ さつま芋のみそ汁 りんご	21 バナナ もずく丼 ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁 みかん缶	22 ヨーグルト ごはん チキンピザ風焼き 糸こんにゃくの野菜炒め わかめのすまし汁 黄桃缶	23 ハヤシライス コーンスープ みかん缶 牛乳、菓子パン
おやつ	牛乳、ポテトの海苔塩揚げ	牛乳、誕生日ケーキ（0.1歳は蒸しケーキ）	牛乳、揚げパン (0.1歳はきな粉クリームサンド)	牛乳、ちんすこう	麦茶、しらすおにぎり	牛乳、菓子パン
朝おやつ 献立	25 煮干し（0.1歳せんべい） 夏野菜のキーマカレー 春雨サラダ わかめスープ みかん缶	26 バナナ もちきびご飯 チキンのコーンフレーク焼き 切り干しイリチー 豆乳みそ汁 オレンジ	27 せんべい スパゲッティナボリタン じゃこサラダ アーサ汁 バナナ	28 バナナ ぶりかけご飯 とんかつ パパイヤイリチー 大根のみそ汁 サイダー風ゼリー（0.1歳は果物缶のみ）	29 ヨーグルト ごはん 鶏の筑前煮 納豆和え ほうれん草のみそ汁 パイン缶	30 野菜そぼろ丼 みそ汁 みかん缶 野菜ジュース、ワッフル
おやつ	牛乳、フルーツかんてん	調整豆乳（0.1歳は牛乳）、 スイートポテト	麦茶、ワカメおにぎり	牛乳、シスコーン、オレンジ	牛乳、シュガーラスク	野菜ジュース、ワッフル

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

日本ユニテック栄養士 島袋綾子

8月

## 離乳食献立表

	中期		後期	
	舌でつぶせる固さ	絹ごし豆腐程度(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ	バナナ位(荒みじん)
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (金) 午前	全がゆ/だし汁 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮	米(全がゆ)/かつおだし 絹ごし豆腐,人参,キャベツ,かつおだし じゃが芋,かつおだし	軟飯/だし汁 豆腐の野菜煮 じゃが芋煮	米(軟飯)/かつおだし 絹ごし豆腐,人参,キャベツ,かつおだし じゃが芋,かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク	保育用ミルク 野菜軟飯おにぎり	保育ミルク 米(軟飯),小松菜 葉先,人参
2日 (土)	全がゆ/だし汁 豆腐と野菜の煮込み	米(全がゆ)/かつおだし 絹ごし豆腐,人参,大根,かつおだし	軟飯/だし汁 豆腐と野菜の煮込み	米(軟飯)/かつおだし 絹ごし豆腐,人参,大根,かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ
4日 (月)	全がゆ/だし汁 ささみと野菜の煮込み	米(全がゆ)/かつおだし ささ身ミンチ,人参,じゃが芋,キャベツ,かつおだし	軟飯/だし汁 ささみと野菜の煮込み つかみ食べ野菜	米(軟飯)/かつおだし ささ身ミンチ,人参,じゃが芋,キャベツ,かつおだし プロッコリー
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも)	保育ミルク 米(全がゆ),さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり(さつまいも)	保育ミルク 米(軟飯),さつまいも
5日 (火)	全がゆ/だし汁 白身魚のほぐし煮	米(全がゆ)/かつおだし 白身魚,人参,ほうれん草,大根,かつおだし	軟飯/だし汁 白身魚のほぐし煮 つかみ食べ野菜	米(軟飯)/かつおだし 白身魚,人参,ほうれん草,大根,かつおだし 大根
午後	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい1枚 バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ	保育用ミルク 赤ちゃんせんべい1枚 バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい バナナ
6日 (水)	全がゆ/だし汁 豆腐と野菜の煮込み	米(全がゆ)/かつおだし 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし	軟飯/だし汁 豆腐と野菜の煮込み つかみ食べ野菜	米(軟飯)/かつおだし 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし 人参
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 米(全がゆ),かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 米(軟飯),かぼちゃ
7日 (木)	全がゆ/だし汁 ささみと野菜の煮込み	米(全がゆ)/かつおだし ささ身ミンチ,玉ねぎ,人参,プロッコリー,かつおだし,片栗粉	軟飯/だし汁 ささみと野菜の煮込み つかみ食べ野菜	米(軟飯)/かつおだし ささ身ミンチ,玉ねぎ,人参,プロッコリー,かつおだし,片栗粉 プロッコリー
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 米(全がゆ),かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 米(軟飯),かぼちゃ
8日 (金)	全がゆ/だし汁 豆腐と野菜の煮込み	米(全がゆ)/かつおだし 絹ごし豆腐,玉ねぎ,人参,キャベツ,かつおだし	軟飯/だし汁 豆腐と野菜の煮込み つかみ食べ野菜	米(軟飯)/かつおだし 絹ごし豆腐,玉ねぎ,人参,キャベツ,かつおだし じゃが芋
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米(全がゆ),人参,玉ねぎ,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり(野菜)	保育ミルク 米(軟飯),人参,玉ねぎ
9日 (土)	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米(全がゆ)	軟飯	米(軟飯)
午前		絹ごし豆腐,人参,白菜,かぼちゃ,かつおだし かつおだし	豆腐と野菜の煮込み だし汁	絹ごし豆腐,人参,白菜,かぼちゃ,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ
11日 (月)	【山の日(休園)】			
12日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	米(全がゆ) 白身魚,人参,玉ねぎ,じゃが芋 ダイス冷凍,かつおだし かつおだし	軟飯/だし汁 ほぐし魚の野菜あんかけ じゃが芋煮	米(軟飯)/かつおだし 白身魚,人参,玉ねぎ,かつおだし,片栗粉,こいくち醤油 じゃが芋,かつおだし
午後	保育用ミルク 芋がゆ(さつまいも)	保育ミルク 米(全がゆ),さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり(さつまいも)	保育ミルク 米(軟飯),さつまいも
13日 (水)	全がゆ/だし汁 ささみと野菜の煮込み	米(全がゆ)/かつおだし ささ身ミンチ,人参,チンゲンサイ,じゃが芋,かつおだし,片栗粉	軟飯/だし汁 ささみと野菜の煮込み 手づかみ野菜	米(軟飯)/かつおだし ささ身ミンチ,人参,チンゲンサイ,じゃが芋,かつおだし,片栗粉 きゅうり
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米(全がゆ),キャベツ,人参,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり	保育ミルク 米(軟飯),人参,キャベツ
14日 (木)	全がゆ/だし汁 ささみと野菜の煮込み	米(全がゆ)/かつおだし ささ身ミンチ,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし	軟飯/だし汁 ささみと野菜の煮込み 手づかみ野菜	米(軟飯)/かつおだし ささ身ミンチ,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし 人参
午後	保育用ミルク ソフトせんべい おろしりんご煮	保育ミルク 赤ちゃんせんべい りんご	保育用ミルク ソフトせんべい おろしりんご煮	保育ミルク 赤ちゃんせんべい りんご
15日 (金)	全がゆ/だし汁 白身魚のほぐし煮	米(全がゆ) 白身魚,人参,白菜,じゃが芋,かつおだし	軟飯/ゆし豆腐汁 白身魚のほぐし煮 手づかみ野菜	米(軟飯)/ゆし豆腐,みそ,かつおだし 白身魚,人参,白菜,じゃが芋,かつおだし 人参
午後	保育用ミルク プロッコリーがゆ バナナ	保育ミルク 米(全がゆ),玉ねぎ,プロッコリー,かつおだし バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり(プロッコリー) バナナ	保育ミルク 米(軟飯),玉ねぎ,ミニプロッコリー バナナ
16日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米(全がゆ) 絹ごし豆腐,人参,大根,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米(軟飯) 絹ごし豆腐,人参,大根,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ

8月

# 離乳食献立表

	中期		後期	
	舌でつぶせる固さ	絹ごし豆腐程度 (つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ	バナナ位 (荒みじん)
	献立	主な食材	献立	主な食材
18日 (月) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (全がゆ) 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,小松菜,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (軟飯) 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,小松菜,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 米 (全がゆ),かぼちゃ	保育用ミルク 軟飯おにぎり (かぼちゃ)	保育ミルク 米 (軟飯),かぼちゃ
19日 (火)	全がゆ/だし汁 白身魚のほぐし煮	米 (全がゆ) /かつおだし 白身魚,人参,玉ねぎ,キャベツ,かつおだし	軟飯/だし汁 白身魚のほぐし煮 手づかみ野菜	米 (軟飯) /かつおだし 白身魚,人参,玉ねぎ,キャベツ,かつおだし ブロッコリー
午後	保育用ミルク 野菜がゆ	保育ミルク 米 (全がゆ),人参,玉ねぎ,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり (野菜)	保育ミルク 米 (軟飯),ブロッコリー
20日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (全がゆ) 絹ごし豆腐,人参,ほうれん草,じゃが芋,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (軟飯) 絹ごし豆腐,人参,ほうれん草,じゃが芋,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜がゆ バナナ	保育ミルク 米 (全がゆ),ブロッコリー,かつおだし バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり (野菜) バナナ	保育ミルク 米 (軟飯),ブロッコリー バナナ
21日 (木)	全がゆ/だし汁 ささみと野菜の煮込み	米 (全がゆ) /かつおだし ささみと野菜の煮込み	軟飯/だし汁 ささみと野菜の煮込み 手づかみ野菜	米 (軟飯) /かつおだし ささみと野菜の煮込み じゃが芋
午後	保育用ミルク 芋がゆ (さつまいも)	保育ミルク 米 (全がゆ),さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり (さつまいも)	保育ミルク 米 (軟飯),さつまいも
22日 (金)	全がゆ/だし汁 白身魚のほぐし煮	米 (全がゆ) /かつおだし 白身魚,人参,キャベツ,大根,かつおだし	軟飯/だし汁 白身魚のほぐし煮 手づかみ野菜	米 (軟飯) /かつおだし 白身魚,人参,キャベツ,大根,かつおだし 大根
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米 (全がゆ),人参,小松菜,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり (野菜)	保育ミルク 米 (軟飯),人参,小松菜
23日 (土) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	米 (全がゆ) ささみと野菜の煮込み かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁	米 (軟飯) ささみと野菜の煮込み かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ
25日 (月) 午前	全がゆ ささみと野菜の煮込み だし汁	米 (全がゆ) ささみと野菜の煮込み かつおだし	軟飯 ささみと野菜の煮込み だし汁	米 (軟飯) ささみと野菜の煮込み かつおだし
午後	保育用ミルク 芋がゆ (さつまいも)	保育ミルク 米 (全がゆ),さつまいも	保育用ミルク 軟飯おにぎり (さつまいも)	保育ミルク 米 (軟飯),さつまいも
26日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	米 (全がゆ) 白身魚,人参,じゃが芋,キャベツ,かつおだし かつおだし	軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	米 (軟飯) 白身魚,人参,じゃが芋,キャベツ,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米 (全がゆ),人参,玉ねぎ,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり (野菜)	保育ミルク 米 (軟飯),人参,玉ねぎ
27日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (全がゆ) 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (軟飯) 絹ごし豆腐,人参,玉ねぎ,じゃが芋,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク ブロッコリーがゆ バナナ	保育ミルク 米 (全がゆ),ブロッコリー,玉ねぎ,かつおだし バナナ	保育用ミルク 軟飯おにぎり (ブロッコリー) バナナ	保育ミルク 米 (軟飯),玉ねぎ,ブロッコリー バナナ
28日 (木)	全がゆ/だし汁 ささみと野菜の煮込み バナナ	米 (全がゆ) /かつおだし ささみと野菜の煮込み バナナ	軟飯/だし汁 ささみと野菜の煮込み バナナ	米 (軟飯) /かつおだし ささみと野菜の煮込み バナナ
午後	保育用ミルク 南瓜おじや	保育ミルク 米 (全がゆ),かぼちゃ	保育用ミルク 南瓜おにぎり	保育ミルク 米 (軟飯),かぼちゃ
29日 (金) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (全がゆ) 絹ごし豆腐,人参,大根,ほうれん草,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (軟飯) 絹ごし豆腐,人参,大根,ほうれん草,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク 野菜おじや	保育ミルク 米 (全がゆ),人参,大根,かつおだし	保育用ミルク 軟飯おにぎり (野菜)	保育ミルク 米 (軟飯),人参,大根
30日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (全がゆ) 絹ごし豆腐,人参,キャベツ,かつおだし かつおだし	軟飯 豆腐と野菜の煮込み だし汁	米 (軟飯) 絹ごし豆腐,人参,キャベツ,かつおだし かつおだし
午後	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ	保育用ミルク ソフトせんべい/バナナ	保育ミルク 赤ちゃんせんべい/バナナ