

8月 幼児食献立表

西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)					日曜日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				
			果物	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体質を整えるもの)				果物	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体質を整えるもの)
1	土	お菓子	バナナ	そばろ井 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	鶏ミンチ ツナ缶 ワカメ		白米 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 えのき茸	18	火	動物ビスケット	バナナ	ご飯 ハッシュドポーク キャベツサラダ ワカメスープ	豚肉 大豆 ちくわ ワカメ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ
		午後おやつ	バナナ	動物ビスケット バナナ 牛乳	牛乳		ビスケット バナナ			バナナ	りんご	ご飯 ハンバーグ 人参サラダ 白菜スープ	合挽 卵 ツナ缶	白米 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 コーン 白菜 しめじ
3	月	ビスコ	バナナ	厚揚げの肉みそかけ ブロッコリーサラダ ソーメン汁	厚揚げ 合挽肉 ツナ缶		白米 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 ねぎ	19	水	セサミビスケット	りんご	ご飯 ハンバーグ 人参サラダ 白菜スープ	合挽 卵 ツナ缶	白米 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 コーン 白菜 しめじ
		午後おやつ	バナナ	厚揚げの肉みそかけ ブロッコリーサラダ ソーメン汁	厚揚げ 合挽肉 ツナ缶		白米 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー 人参 ねぎ			バナナ	りんご	ご飯 ハンバーグ 人参サラダ 白菜スープ	合挽 卵 ツナ缶	白米 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 コーン 白菜 しめじ
4	火	黒棒	りんご	魚のおろし揚げ もずく酢 白菜のみそ汁	白身魚 もずく 厚揚げ		白米 てんぷら粉 玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 白菜 ねぎ	20	木	果汁	オレンジ	ご飯 キーマカレー スパサラダ コンソメスープ	豚ミンチ じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	白米 じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	りんご	魚のおろし揚げ もずく酢 白菜のみそ汁	白身魚 もずく 厚揚げ		白米 てんぷら粉 玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 白菜 ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
5	水	小亀せんべい	スイカ	玄米ご飯 納豆みそ 筑前煮 胡瓜スティック 豆腐のすまし汁	納豆 鶏肉		白米 玄米 砂糖 大根 人参 梅干し いんげん 胡瓜 白菜 ねぎ	21	金	アンパンマン煎餅	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	スイカ	玄米ご飯 納豆みそ 筑前煮 胡瓜スティック 豆腐のすまし汁	納豆 鶏肉		白米 玄米 砂糖 大根 人参 梅干し いんげん 胡瓜 白菜 ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
6	木	ビスケット	オレンジ	ミートスパゲティ 野菜サラダ ワカメスープ	合挽 ワカメ		スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ	22	土	お菓子	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	オレンジ	ミートスパゲティ 野菜サラダ ワカメスープ	合挽 ワカメ		スパゲティ 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
7	金	鉄分ウエハース	バナナ	サバのゆかり焼き ゴーヤーチャンプルー うどん汁	サバ ゴーヤー 卵 木綿豆腐 いなり揚げ		白米 ブロッコリー ゴーヤー 玉ねぎ 人参 長ネギ	24	月	はちや棒	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	バナナ	サバのゆかり焼き ゴーヤーチャンプルー うどん汁	サバ ゴーヤー 卵 木綿豆腐 いなり揚げ		白米 ブロッコリー ゴーヤー 玉ねぎ 人参 長ネギ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
8	土	お菓子	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉		白米 人参 にはら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 しめじ ねぎ	25	火	黒棒	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉		白米 人参 にはら 胡瓜 人参 冬瓜 人参 しめじ ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
10	月	アンパンマン煎餅	オレンジ	三色丼 胡瓜の和え物 なめこ汁	豚ミンチ 卵 ツナ缶 絹豆腐		白米 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン なめこ ねぎ	26	水	ビスケット	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	オレンジ	三色丼 胡瓜の和え物 なめこ汁	豚ミンチ 卵 ツナ缶 絹豆腐		白米 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン なめこ ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
12	水	かりんとう	りんご	もちきびご飯 マーボー冬瓜 マカロニサラダ ゆし豆腐	豚ミンチ ゆし豆腐		白米 もちきび 長ネギ 冬瓜 人参 ねぎ	27	木	ビスコ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	りんご	もちきびご飯 マーボー冬瓜 マカロニサラダ ゆし豆腐	豚ミンチ ゆし豆腐		白米 もちきび 長ネギ 冬瓜 人参 ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
13	木	ひねり揚げ	オレンジ	夏野菜カレー 野菜サラダ ワカメスープ	鶏肉 牛乳 ツナ缶 ワカメ		白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン レタス 胡瓜 人参 長ねぎ	28	金	星食べよ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	オレンジ	夏野菜カレー 野菜サラダ ワカメスープ	鶏肉 牛乳 ツナ缶 ワカメ		白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン レタス 胡瓜 人参 長ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
14	金	はちや棒	バナナ	もちきびご飯 白身魚のピカタ きんぴらごぼう アサ汁	白身魚 卵 粉チーズ ちきあぎ アサ 木綿豆腐		白米 もちきび しらたき ブロッコリー ごぼう 人参 ねぎ	29	土	お菓子	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	バナナ	もちきびご飯 白身魚のピカタ きんぴらごぼう アサ汁	白身魚 卵 粉チーズ ちきあぎ アサ 木綿豆腐		白米 もちきび しらたき ブロッコリー ごぼう 人参 ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
15	土	お菓子	バナナ	もちきびご飯 白身魚のピカタ きんぴらごぼう アサ汁	白身魚 卵 粉チーズ ちきあぎ アサ 木綿豆腐		白米 もちきび しらたき ブロッコリー ごぼう 人参 ねぎ	31	月	カルシウムウエ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	バナナ	もちきびご飯 白身魚のピカタ きんぴらごぼう アサ汁	白身魚 卵 粉チーズ ちきあぎ アサ 木綿豆腐		白米 もちきび しらたき ブロッコリー ごぼう 人参 ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
17	月	とんがりコーン	スイカ	鮭チャーハン 南瓜サラダ 豚汁	鮭 卵 チーズ 豚肉		白米 マヨネーズ 小松菜 南瓜 玉ねぎ レーズン 大根 人参 ごぼう 長ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参
		午後おやつ	スイカ	鮭チャーハン 南瓜サラダ 豚汁	鮭 卵 チーズ 豚肉		白米 マヨネーズ 小松菜 南瓜 玉ねぎ レーズン 大根 人参 ごぼう 長ねぎ			バナナ	バナナ	ご飯 魚の香味焼き 人参とブロッコリー炒め 大根のみそ汁	白身魚 鶏ミンチ ツナ缶 木綿豆腐	白米 ウエハース	玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
※ 11日(火)の日でお休みです。

8月 離乳食 献立表

令和8年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)
1	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の煮物 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや じゃが芋スープ
3	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ すましスープ 全粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ ソーメン汁 軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ ソーメン汁	バナナ果汁 バナナ	おじや 豆腐のすまし汁
4	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のミルク煮ペースト 南瓜マッシュ 白菜スープ 全粥 魚と野菜のつぶしミルク煮 南瓜つぶし煮 白菜のみそ汁 軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	りんご果汁 煮りんご	南瓜おじや オニオンスープ
5	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜ペースト 豆腐のすまし汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 白菜と納豆のつぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 鶏肉と野菜の煮物 白菜の納豆煮 豆腐のすまし汁	オレンジ果汁 オレンジ	鶏かゆ 野菜スープ
6	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し サラダマッシュ オニオンスープ 全粥 ササミのトマトつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 ササミのトマト煮 サラダ オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	ササミ粥 キャベツスープ
7	金	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 全粥 白身魚のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 つぶしうどん汁 軟飯 白身魚の煮物 豆腐のいり煮 うどん汁	バナナ果汁 バナナ	きなこパンケーキ
8	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ 全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 軟飯 魚の煮物 さつま芋の煮物 冬瓜のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや 南瓜スープ
10	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト じゃが芋スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 じゃが芋のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	おじや 豆腐のすまし汁
12	水	初期 中期 後期	つぶし粥 冬瓜の煮物マッシュ さつま芋ペースト すましスープ 全粥 冬瓜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 ゆし豆腐 軟飯 冬瓜の煮物 さつま芋の煮物 ゆし豆腐	りんご果汁 煮りんご	さつま芋おじや 冬瓜スープ
13	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 豆腐のすまし汁
14	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすりながし汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋 野菜スープ
15	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	職員研修
17	月	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 大根のみそ汁 軟飯 鮭の野菜煮 南瓜サラダ 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	バナナ パンケーキ
18	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ キャベツスープ 全粥 じゃが芋のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ キャベツスープ 軟飯 じゃが芋のミルク煮 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	オレンジ果汁 オレンジ	ササミおじや じゃが芋のみそ汁
19	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 白菜スープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 白菜スープ 軟飯 ササミの野菜煮 ポテトサラダ 白菜スープ	りんご果汁 煮りんご	おじや じゃが芋スープ
20	木	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 野菜スープ 軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 野菜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	みかん パンケーキ
21	金	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 軟飯 白身魚の野菜煮 人参しりしり煮 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ふかし芋
22	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐のすりながし さつま芋ペースト オニオンスープ 全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ 軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁
24	月	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 ゆし豆腐 軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	オレンジ果汁 オレンジ	南瓜パンケーキ
25	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ すましスープ 全粥 ササミのつぶし煮 ポテトつぶしサラダ つぶしうどん汁 軟飯 ササミの煮物 ポテトサラダ うどん汁	バナナ果汁 バナナ	鶏おじや じゃが芋スープ
26	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 大根スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 煮奴 みそ汁 軟飯 魚の野菜煮 煮奴 みそ汁	バナナ果汁 バナナ	ササミおじや 豆腐のすまし汁
27	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋サラダ 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	バナナ パンケーキ
28	金	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ すましスープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え ソーメン汁 軟飯 豆腐の野菜煮 小松菜の和え物 ソーメン汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋 パンケーキ
29	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 魚と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	南瓜粥 小松菜のみそ汁
31	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 ササミのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	ササミおじや 南瓜スープ

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 11日(火)山の日でお休みです。