

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 火	ごはん ポークチャップ ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 (じゃがいも・キャベツ・わかめ)	○スキムミルク ○黒糖蒸しパン	豚かたロース、しらす干し、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、カトわかめ	うるち米、調合油、じゃがいも、米粉、黒砂糖	水、食塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、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 512kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.9g 炭水化物 73.8g 塩分 1.8g
2 水	ごはん 魚のクリームコロン焼き 厚揚げしいんげんの土佐煮 味噌汁 (さつまいも・たまねぎ・にんじん) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○かぼちゃドーナツ	キングクリップ、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	コーン缶、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、パレンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、米粉、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、パセリ、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 584kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.0g 炭水化物 91.8g 塩分 1.3g
3 木	ごはん ポークチャップ ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 (じゃがいも・キャベツ・わかめ)	○スキムミルク ○黒糖蒸しパン	豚かたロース、しらす干し、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、カトわかめ	うるち米、調合油、じゃがいも、米粉、黒砂糖	水、食塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、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 512kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.9g 炭水化物 73.8g 塩分 1.8g
4 金	ごはん 魚のクリームコロン焼き 厚揚げしいんげんの土佐煮 味噌汁 (さつまいも・たまねぎ・にんじん) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○かぼちゃドーナツ	キングクリップ、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	コーン缶、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、パレンシアオレンジ、かぼちゃ	うるち米、米粉、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、パセリ、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 584kcal たんぱく質 27.5g 脂質 14.0g 炭水化物 91.8g 塩分 1.3g
5 土	三色丼 (豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁 (豆腐・わかめ) オレンジ(45g)	○ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カトわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 437kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.9g 炭水化物 77.4g 塩分 1.3g
7 月	夏野菜カレー 鶏肉の竜田揚げ グリーンサラダ りんご(45g)	○スキムミルク ○大文字	豚もも肉、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、しよが、キャベツ、ほうれんそう、コーン缶、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、さつまいも、いりごま	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢	エネルギー 731kcal たんぱく質 29.7g 脂質 26.9g 炭水化物 101.1g 塩分 1.3g
8 火	ごはん 春雨入り麻婆豆腐 キャベツともやしきのきこ和え すまし汁 (じゃがいも・たまねぎ・わかめ)	○スキムミルク ○みそおにぎり	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、キャベツ、ゆでとうもろこし、ふなしめじ、えのきたけ、カトわかめ、味付のり	うるち米、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、じゃがいも	水、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 588kcal たんぱく質 24.8g 脂質 7.7g 炭水化物 109.3g 塩分 1.8g
9 水	青菜じゆごはん 魚の竜田揚げ 枝豆入りおからポテトサラダ (ドレッシング) 味噌汁 (にんじん・たまねぎ・油揚げ) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○黒糖蒸しパン (0~2歳児) ○わらびもち (3~5歳児)	しらす干し、キングクリップ、おから、除去マヨネーズ、油揚げ、大豆粉、豆乳、スキムミルク	ごまつな、あおのり、えだまめ、にんじん、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調合油、黒砂糖	水、食塩、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 671kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.0g 炭水化物 105.0g 塩分 1.5g
10 木	ごはん 鶏肉の生姜焼き オクラとトマトのじゃこ和え すまし汁 (冬瓜・小松菜・わかめ)	○スキムミルク ○あずき蒸しパン	豚かたロース、しらす干し、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、しょうがろろし、オクラ、トマト、とうがら、ごまつな、カトわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、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 525kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.4g 炭水化物 74.5g 塩分 1.5g
11 金	山の日						
12 土	鶏肉の照り焼 すまし汁 (豆腐・ごまつな) バナナ(45g)	○コーンおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、ごまつな、にんじん、えのきたけ、バナナ、コーン缶	うるち米、上白糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 471kcal たんぱく質 15.3g 脂質 6.8g 炭水化物 89.1g 塩分 1.5g
14 月	ごはん チンジャオロース キャロットサラダ 味噌汁 (豆腐・小松菜・かぼちゃ) りんご(45g)	○スキムミルク きん粉蒸しパン (0~2歳児) ○おむすびもち (3~5歳児)	鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、大豆粉、スキムミルク	青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごまつな、かぼちゃ、りんご	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、くすのび、黒砂糖	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 535kcal たんぱく質 25.8g 脂質 10.1g 炭水化物 89.8g 塩分 1.2g
15 火	ごはん 赤魚のトマトソース 豆腐とキャベツの中身炒め 味噌汁 (ほうれん草・なめこ・ねぎ)	○スキムミルク ○オートミールクッキー	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、ほうれんそう、カトわかめ、長ねぎ、レーズン	うるち米、米粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、オートミール	水、食塩、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 569kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 炭水化物 85.5g 塩分 1.0g
16 水	ごはん 鶏肉の南蛮漬け じゃがいもしいんげんのソテー スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○わかめおにぎり	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、さやいんげん、キャベツ、パレンシアオレンジ、カトわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、炒め油、いりごま	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 650kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.2g 炭水化物 105.1g 塩分 1.4g
17 木	お弁当会	○スキムミルク ○ホットケーキ (いちごジャム)	スキムミルク、大豆粉、豆乳	いちごジャム	米粉、調合油	水、ベーキングパウダー	エネルギー 212kcal たんぱく質 13.3g 脂質 6.4g 炭水化物 26.6g 塩分 1.2g
18 金	ごはん 魚の味噌だれ 切り干し大根の煮物 味噌汁 (ごまつな・たまねぎ・オクラ) バナナ(45g)	○スキムミルク ○にんじんのオレンジマフィン	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉	しょうが、切干したにんじん、にんじん、ごまつな、たまねぎ、オクラ、バナナ、オレンジジュース	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、調合油、米粉	水、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 563kcal たんぱく質 27.6g 脂質 10.7g 炭水化物 93.6g 塩分 1.6g
19 土	マールー丼 スープ (チンゲン菜・ねぎ・わかめ) オレンジ(45g)	○みそおにぎり	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カトわかめ、パレンシアオレンジ、味付のり	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、本みりん	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.6g 脂質 8.2g 炭水化物 87.5g 塩分 1.6g
21 月	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ すまし汁 (豆腐・チンゲン菜) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○ココア蒸しケーキ	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、コーン缶、レモン、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、しらす干し、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	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、ビュアココア	エネルギー 540kcal たんぱく質 27.5g 脂質 12.9g 炭水化物 83.9g 塩分 1.4g
22 火	ドリアカレー (ジャガイモ・玉ねぎ・にんじん) オクラきゅうりの和え物 味噌汁 (ごまつな・油揚げ)	○スキムミルク ○おなかおにぎり	豚ひき肉、油揚げ、スキムミルク、かつお節、しらす干し	たまねぎ、にんじん、オクラ、きゅうり、ごまつな、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 624kcal たんぱく質 26.6g 脂質 14.9g 炭水化物 102.0g 塩分 1.6g
23 水	ごはん おぼろ汁 三色野菜のお浸し 味噌汁 (厚揚げ・さつまいも・たまねぎ) なし(45g)	○スキムミルク ○大文字	さば、かつお節、厚揚げ、スキムミルク	ほうれんそう、りょうとうもやし、にんじん、たまねぎ、なし、かぼちゃ	うるち米、米粉、揚げ油、さつまいも、てんさい含蜜糖、いりごま	水、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 649kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.7g 炭水化物 84.4g 塩分 1.2g
24 木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 小松菜とパプリカのサラダ スープ (トマト・じゃがいも・たまねぎ)	○スキムミルク ○コーンと枝豆のお焼き	鶏もも肉、スキムミルク	ごまつな、赤パプリカ、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、えだまめ	うるち米、かたくり粉、調合油、てんさい含蜜糖、いりごま、じゃがいも、米粉、ごま油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 510kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.3g 炭水化物 76.4g 塩分 1.6g
25 金	ごはん 赤魚のねぎ味噌マヨ焼き 春雨の和え物 すまし汁 (ごまつな・たまねぎ・えのき)	○スキムミルク ○あずき蒸しパン	赤魚、除去マヨネーズ、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	長ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、米粉	水、米みそ、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	エネルギー 490kcal たんぱく質 24.8g 脂質 10.6g 炭水化物 77.5g 塩分 1.5g
26 土	豚丼 すまし汁 (豆腐・チンゲン菜・えのき) オレンジ(45g)	○青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、ごまつな	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 469kcal たんぱく質 21.2g 脂質 8.0g 炭水化物 79.5g 塩分 0.9g
28 月	ごはん 魚のしめ鯖味噌焼き ひじきと大豆の煮物 すまし汁 (冬瓜・ごまつな・しいたけ) オレンジ(45g)	○スキムミルク ○和風じゃがもち	キングクリップ、大豆水煮缶、油揚げ、スキムミルク	干しひじき、にんじん、とうがら、ごまつな、しいたけ、パレンシアオレンジ、刻みのり	うるち米、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、しらす干し、炒め油、じゃがいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、カレールウ、かつおだし、食塩	エネルギー 502kcal たんぱく質 25.4g 脂質 10.3g 炭水化物 82.3g 塩分 2.1g
29 火	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもとコーンのソテー 味噌汁 (小松菜・たまねぎ・わかめ)	○スキムミルク ○かぼちゃ天ぷら	鶏もも肉、かつお節、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ごまつな、カトわかめ、かぼちゃ、あおのり	うるち米、炒め油、じゃがいも、米粉、揚げ油	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.3g 炭水化物 80.4g 塩分 1.3g
30 水	お弁当会	○スキムミルク ○鮭おにぎり	スキムミルク、さけ		うるち米、いりごま	水、食塩	エネルギー 247kcal たんぱく質 13.3g 脂質 2.0g 炭水化物 44.6g 塩分 0.5g
31 木	どうろち炊き込みごはん 鶏肉と夏野菜のフリット ちやんときゅうりのしょうゆドレッシング スープ (たまねぎ・オクラ)	○スキムミルク ○米粉ときなこのソフトクッキー	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	コーン缶、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、りょうとうもやし、きゅうり、オクラ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、ごま油、米粉	水、清酒、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢	エネルギー 576kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.6g 炭水化物 82.9g 塩分 1.3g

※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。

2023年 8月

## 8月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

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
1 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
2 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
3 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
4 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
5 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
7 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、青ピーマン	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
8 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
9 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
10 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、とうがん、トマト	うるち米	水、かつおだし
11 金	山の日					
12 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米	水、かつおだし
14 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、えのきたけ、青ピーマン、こまつな	うるち米	水、かつおだし
15 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
16 水	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
17 木	お弁当会	◎野菜がゆ		こまつな、にんじん	うるち米	水
18 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
19 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
21 月	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
22 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
23 水	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
24 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
25 金	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	うるち米	水、かつおだし
26 土	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	うるち米	水、かつおだし
28 月	軟飯 白身魚のペースト 野菜のペースト	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、とうがん	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
29 火	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
30 水	お弁当会	◎野菜がゆ		こまつな、にんじん	うるち米	水
31 木	軟飯 すり豆腐 野菜のペースト	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄パプリカ	うるち米	水、かつおだし

※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。