

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 土	味噌肉うどん ブロッコリーのおかか和え デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶたもも・油揚げ ・淡色辛みそ・削り節 ・普通牛乳・ゼラチン	・ゆでうどん・砂糖 ・せんべい	・くりかぼちゃ・長ねぎ・キャベツ ・ブロッコリー・にんじん・ゼリー
3 月	ご飯 照り焼きチキン 大豆とひじきの炒め煮 玉ねぎと麩の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアクッキー	・鶏もも ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・調合油・板ふ・薄力粉 ・有塩マーガリン	・乾ひじき ・みかん缶詰・玉ねぎ
4 火	ご飯 さばの味噌煮 切り干し大根のナムル 小松菜のすまし汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー	・さば・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・ビスケット ・せんべい	・しょうが・切干しだいこん ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・こまつな・バナナ
5 水	ご飯 ボークカレー 春雨サラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ジャムサンド	・ぶたかた・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・三温糖 ・ごま油・いりごま ・しょうゆせんべい・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり ・いちごジャム
6 木	ご飯 豆腐とれんごんのつくね キャベツと油揚げの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 和風バスタ	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉・三温糖・いりごま ・調合油 ・マカロニ・スパゲティ	・れんこん・長ねぎ・キャベツ ・にんじん・だいこん・だいこんの葉 ・乾わかめ・たまねぎ・青ピーマン ・ほうれん草
7 金	食パン 鶏肉のトマト煮 さつま芋のサラダ キャベツと人参のスープ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも・普通牛乳 ・しらす干し	・食パン・調合油・さつまいも ・三温糖・クラッカー ・精白米・ごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・バインアップル缶詰・乾わかめ
8 土	中華丼 わかめのスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶたもも ・普通牛乳・ヨーグルト	・精白米・ごま油・片栗粉 ・せんべい	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・乾わかめ ・たまねぎ・ゼリー
10 月	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ デザート	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・ぶたロース ・魚肉ソーセージ ・ヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・ゼリー素 ・しめじ・にんにく・トマト ・トマトピューレ・きゅうり ・みかん缶詰・モモ缶詰
12 水	ご飯 鮭の香りパン粉焼き ブロッコリーのサラダ 豆腐のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きなこトースト	・さけ・木綿豆腐 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・生パン粉・食パン ・オリーブ油・なたね油・砂糖 ・せんべい・薄力粉 ・三温糖・調合油	・にんにく ・ブロッコリー・キャベツ ・コーン缶詰粒・青ねぎ
13 木	肉うどん ちくわときゅうりの胡麻和え デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンバターおにぎり	・ぶたロース ・焼き竹輪・普通牛乳	・ゆでうどん・砂糖・三温糖 ・いりごま・ごま油 ・クラッカー・精白米 ・有塩マーガリン	・長ねぎ・きゅうり ・りょくとうもやし・バナナ ・コーン缶詰粒
14 金	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 コーンフレーク	・ぶたもも ・ちくわ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ぶたもも	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・片栗粉・調合油・マヨネーズ ・いりごま・中華麺・クラッカー ・コーンフレーク・ごま油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・乾ひじき・きゅうり ・こまつな ・バインアップル缶詰
15 土	カレーうどん ほうれん草の胡麻和え デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・鶏もも ・普通牛乳	・ゆでうどん・三温糖・調合油 ・じゃがいも ・せんべい	・ほうれん草 ・にんじん・たまねぎ・ゼリー
17 月	ご飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 ツナとブロッコリーのサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアトースト	・ぶたもも ・まぐろ水煮缶詰 ・プロセスチーズ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・三温糖・食パン ・マーガリン	・ごぼう・さいいんげん ・ブロッコリー・コーン缶詰粒 ・こまつな・みかん缶詰
18 火	ご飯 鶏のからあげ マカロニサラダ カントリースープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏ひき肉・若鶏もも ・普通牛乳・ホイップクリーム	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・トマトケチャップ・きゅうり・ゼリー
19 水	食パン 鶏肉のクリーム煮 三色サラダ オクラとコーンのスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きつねおにぎり	・鶏もも・豆腐 ・普通牛乳・油揚げ	・食パン・じゃがいも ・ごま油・三温糖・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・オクラ・コーン・こねぎ
20 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 バインアップルケーキ	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・赤色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ごま油・ごま ・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・にんじん ・ほうれんそう・りょくとうもやし ・カットわかめ・オレンジ・バインアップル缶
21 金	ご飯 鯉の韓国風照り焼き 切干大根のサラダ ブロッコリーのコーンスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ポテトフライ	・あじ・普通牛乳	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油・三温糖 ・クラッカー ・じゃがいも・有塩バター ・片栗粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・もやし ・ブロッコリー・コーン缶詰クリーム ・バインアップル缶詰
22 土	ナスとトマトのミートパスタ いんげんのスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶたひき肉・普通牛乳	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・なす ・さいいんげん・えのきたけ ・ゼリー
24 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 りんごゼリー	・ぶたロース ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・三温糖・せんべい	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・くりかぼちゃ・みかん缶詰
25 火	ご飯 カレイの野菜あんかけ 春雨サラダ 冬瓜の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 あずき蒸しパン	・まがれい・油揚げ ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・普通牛乳・あずき	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・緑豆はるさめ・三温糖 ・ごま油・ビスケット・薄力粉 ・なたね油	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・キャベツ・きゅうり・とうがん
26 水	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ひじきとキャベツのごま酢和え たまねぎとえのきのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クッキー	・ぶたもも ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・せんべい ・薄力粉・マーガリン ・砂糖	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・乾ひじき・キャベツ ・えのきたけ・たまねぎ・なし
27 木	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉すなっ麩	・若鶏むね・甘みそ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・三温糖 ・じゃがいも ・せんべい・調合油 ・麩	・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ・ぶなしめじ
28 金	冷やしタヌキうどん キャベツとさきみのサラダ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすおにぎり	・鶏ささ身・しらす ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳	・ゆでうどん・調合油・砂糖 ・クラッカー・精白米	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・キャベツ・みずな・にんじん ・バナナ・まこんぶ
29 土	スタミナ丼 豆腐のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶたロース ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・なたね油・砂糖 ・せんべい	・たまねぎ・なす・にんにく ・しょうが・青ねぎ ・ゼリー
31 月	ご飯 生揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ ほうれんそうのスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 青のりすなっ麩	・生揚げ ・ぶたもも ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・ビスケット・麩 ・板こんにゃく・調合油・いりごま ・三温糖・マヨネーズ・砂糖・ごま油	・にんじん・さいいんげん・しょうが・えのき ・カットわかめ・たまねぎ・バインアップル缶 ・コーン缶詰粒・キャベツ・ほうれん草

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	508kcal	20.3g	15.2g	203mg	2.0mg	168μg	0.37mg	0.36mg	28mg	4.6g	1.5g



2026年 8月 離乳食 後期（カミカミ期） 献立

リとセクローバー遊野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	土	煮込みうどん 豚肉と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豚肉、人参、白菜	麦茶 ハイハイイン	
3	月	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、じゃが芋、ブロッコリー	麦茶 人参粥	米 人参
4	火	軟飯 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参、チンゲン菜、玉ねぎ	麦茶 玉ねぎ粥	米 玉ねぎ
5	水	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、じゃが芋 人参、キャベツ、きゅうり	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
6	木	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、大根、キャベツ	麦茶 大根粥	米 大根
7	金	パン粥 鶏肉とブロッコリーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉、ブロッコリー 人参、さつまいも、玉ねぎ	麦茶 さつまいも粥	米 さつまいも
8	土	軟飯 豚肉と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、白菜、人参	麦茶 ハイハイイン	
10	月	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、じゃが芋 人参、たまねぎ、きゅうり	麦茶 玉ねぎ粥	米 玉ねぎ
12	水	軟飯 鮭のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参、ブロッコリー、キャベツ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
13	木	煮込みうどん 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、きゅうり、もやし	麦茶 人参粥	米 人参
14	金	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、きゅうり、小松菜	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
15	土	軟飯 豚肉と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、人参、チンゲン菜	麦茶 ハイハイイン	
17	月	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉 人参、ブロッコリー、小松菜	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
18	火	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、じゃが芋 人参、キャベツ、ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
19	水	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、キャベツ、ほうれん草	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
20	木	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、豆腐 人参、ほうれん草、もやし	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
21	金	軟飯 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、玉ねぎ 人参、ブロッコリー、もやし	麦茶 人参粥	米 人参
22	土	スーパズバゲティ 豚肉と野菜のだし煮 澄まし汁	スバゲッティ 豚肉、玉ねぎ、なす	麦茶 ハイハイイン	
24	月	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、南瓜	麦茶 南瓜粥	米 南瓜
25	火	軟飯 カレイと玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ、玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
26	水	軟飯 豚肉とナスのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、ナス 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 玉ねぎ粥	米 玉ねぎ
27	木	軟飯 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、きゅうり	麦茶 人参粥	米 人参
28	金	煮込みうどん 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 鶏肉 人参、キャベツ、きゅうり	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
29	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、ナス、人参	麦茶 ハイハイイン	
31	月	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、じゃが芋 人参、キャベツ、ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草

※離乳食の味付け…初期中期(だし昆布のみ)