

食育基本法は食卓基本法！ みんなで取り組もう！！

食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑！



2025年 8月の献立表



栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
蛋白質(g)		16	21
脂肪(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	290

日	曜日	昼食		使用材料3色食品表			朝おやつ	3時おやつ
		主食	乳幼児	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞	乳児	乳幼児
1	金	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き 白菜の甘酢和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・油揚げ・わかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・粉チーズ	米・マーメレード・ジャム・サラダ油・きび 砂糖・パイシート	白菜・人参・きゅうり・かぼちゃ・ オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ チーズスティック
2	土	ジャー ジャー麺	ジャージャー麺 ブロッコリーのサラダ・カレーポテト わかめスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・するめ	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ご ま油・片栗粉・じゃが芋・小麦粉	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・パセ リ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ かぼちゃボーロ
4	月	ご飯	ぶりのみそ焼き きゅうりの昆布和え・さつま芋 白菜のスープ	ブリ・みそ・塩昆布・わかめ・かつ お節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・さつま 芋・小麦粉	きゅうり・しめじ・人参・白菜・パ ナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
5	火	ご飯	ツナと豆腐のハンバーグ オクラのおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	豆腐・ツナ・液卵・かつお節・金時 豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・チーズ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ 片栗粉・上新粉・小麦粉	玉ねぎ・しめじ・オクラ・人参・大 根・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ チュロス
6	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め パンサンスー キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ 春雨・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人 参・コーン・キャベツ・えのき茸	豆乳	牛乳 炊き込みおにぎり
7	木	麦ごはん	たらのパン粉焼き 小松菜のツナ和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	タラ・粉チーズ・ツナ・豆腐・油揚 げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂 糖・小麦粉・ごま	パセリ・小松菜・白菜・人参・かぼ ちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ごまクッキー
8	金	ご飯	鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・かつお節	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・サラ ダ油・きび砂糖・そうめん	しょうが・にんにく・キャベツ・人 参・きゅうり・コーン・トマト・玉 ねぎ・干し椎茸	豆乳	牛乳 【行事食】 冷やしそうめん
9	土	お弁当の日						牛乳 せんべい
11	月	山の日						
12	火	ご飯	さばのケチャップ焼き ひじきの煮物・さつま芋 白菜の味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつま芋	にんにく・人参・グリーンピース・白 菜	豆乳	牛乳 菜飯おにぎり
13	水	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅ うり・人参・コーン・キャベツ・干 し椎茸・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ ふのラスク
14	木	麦ごはん	千草焼 小松菜のごま和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・金時豆・わかめ・ みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・ごま・きび砂糖・小麦粉・ 黒砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もや し・人参	豆乳	牛乳 いりこ 黒糖蒸しパン
15	金	ご飯	鮭の塩焼き きゅうりの酢の物・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	サケ・豆腐・油揚げ・わかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ きな粉	米・サラダ油・春雨・きび砂糖・片 栗粉	きゅうり・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ 豆乳もち
16	土	スパゲ ティ	きのこスパゲティ 白菜のおかか和え 大根のスープ	ツナ・刻みのり・かつお節・わか め・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃ ぶり昆布・豆腐	スパゲティ・サラダ油・無塩パ ター・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんに く・白菜・人参・小松菜・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ココアドーナツ
18	月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 切り干し大根のごま酢和え・高野豆腐の煮物 えのきの味噌汁	サワラ・白みそ・高野豆腐・わか め・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ 油・きび砂糖・ごま・マカロニ	切干大根・人参・きゅうり・えのき 茸・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ みたらしマカロニ
19	火	ご飯	炒り豆腐 さつま芋・もやしの磯和え 大根の味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・液卵・刻みのり・ わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・さつま 芋・小麦粉・マーメレード・ジャム	グリーンピース・干し椎茸・人参・ご ぼう・もやし・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 チーズ オレンジスコーン
20	水	ご飯	つくね焼き キャベツのごま和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・わかめ・みそ・ いりこ・豆乳・牛乳・かつお節	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ ごま	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこ ん・キャベツ・きゅうり・トマト	豆乳	牛乳 梅おかかおにぎり
21	木	麦ごはん	さばの竜田揚げ オクラの和え物・煮豆 白菜の味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・いり こ・豆乳・牛乳	米・麦・小麦粉・片栗粉・白絞油・ きび砂糖・食パン・無塩バター・ご ま	しょうが・にんにく・オクラ・人 参・えのき茸・白菜	豆乳	牛乳 いりこ セサミトースト
22	金	ご飯	ポークチャップ かぼちゃのサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ マヨネーズ・板こんにゃく・小麦粉	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・かぼ ちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼ う・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ 人参ケーキ
23	土	お弁当の日						牛乳 せんべい
25	月	ご飯	ぶりのカレーソース焼き 切り干し大根の煮物・さつま芋 キャベツの味噌汁	ブリ・油揚げ・わかめ・みそ・いり こ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ 豚ミンチ	米・きび砂糖・サラダ油・さつま 芋・スパゲティ	切干大根・人参・グリーンピース・ キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ナポリタン
26	火	ご飯	しゅうまい 小松菜の磯和え・粉ふき芋 豆腐の味噌汁	豚ミンチ・豆腐・刻みのり・わか め・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・す るめ・液卵	米・きび砂糖・ごま油・片栗粉・ しゅうまいの皮・じゃが芋・食パン	玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・パセ リ	豆乳	牛乳 するめ パンプティング
27	水	ご飯	たらのタルタル焼き きゅうりの梅和え・煮豆 白菜の味噌汁	タラ・わかめ・金時豆・みそ・いり こ・豆乳・牛乳・きな粉	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂 糖・小麦粉・ごま	玉ねぎ・人参・パセリ・きゅうり・ しめじ・白菜・干し椎茸・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこボーロ
28	木	麦ごはん	ハヤシライス もやしのツナ和え・かぼちゃ	豚肉・ツナ・豆乳・牛乳・チーズ・ 寒天	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ 油・きび砂糖	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホー ル・もやし・人参・きゅうり・かぼ ちゃ・りんごジュース・りんご	豆乳	牛乳 チーズ りんごゼリー
29	金	ご飯	擬製豆腐 キャベツのゆかり和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・わかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・ キャベツ・きゅうり・トマト・玉ね ぎ	豆乳	牛乳 五平餅
30	土	うどん	おにぎり・サラダうどん じゃが芋の煮物	ツナ・油揚げ・かつお節・豆乳・牛 乳・いりこ・豆腐	米・うどん・きび砂糖・サラダ油・ じゃが芋・小麦粉・ココア	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・コー ン・干し椎茸	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※8月8日のおやつで流しそうめんを提供します。

