

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



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	鶏肉のマーマレード焼き 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・マーマレード・サラダ油・きび砂糖・バイシート	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 プ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・プロッコリー・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・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
5 火	ご飯	ソ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 バナナ 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・無塩バター・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・マーマレード	グリンピース・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 バナナ 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 パンプディング
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 豆腐ブラン

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、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。