

# 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		食事摂取基準
	乳児	幼児	
熱量(kcal)	460	600	
蛋白質(g)	16	21	
脂 脂肪(g)	13	17	
カルシウム(mg)	220	290	

日	曜日	朝食		使 用 材 料 3 色 食 品 表			3時おやつ
		主 食	乳幼児	赤	黄	緑	
1	金	ご飯	鶏肉のごま焼き さつまいものレモン煮・もやしの磯和え なめこの味噌汁	麺もも・刻みのり・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・豚もも・かつお節	米・いりごま(黒)・いりごま(白)・さつま芋・きび砂糖・ゆでうどん	レモン・もやし・人参・きゅうり・なめこ・玉ねぎ・キャベツ	牛乳 やきうどん
2	土	穀	きのこスパゲッティー 粉ふき芋 キーベツのスープ	ツナ・刻みのり・わかめ・牛乳・木綿豆腐・豆乳	スパゲッティ・サラダ油・バター・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・おろしにんにく・ブロッコリー・人参・バジル・キャベツ	牛乳 ココアドーナツ
4	月	ご飯	ツナと豆腐のハンパーク 小松菜の胡麻和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	木綿豆腐・ツナ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・パン粉・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・いりごま(白)・薄力粉	玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ・大根	牛乳 するめ 人参ケーキ
5	火	ご飯	白身魚のカレー焼き キャベツのサラダ・煮豆 白菜のスープ	たら・金時豆・わかめ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ハイシート	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・白菜・りんご	牛乳 おしゃぶり昆布 アップルパイ
6	水	とうもろこしご飯	鶏のから揚げ オクラのおかか和え・トマト えのこの味噌汁	麺もも・かつお節・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・薄力粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・サラダ油	おろししょうが・おろしにんにく・オクラ・人参・トマト・とうもろこし	牛乳 オレンジ きなこふ 行事食
7	木	米ご飯	きゅうりの昆布和え・人参煮 豆腐の味噌汁	鮭・庵治市・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・いりごま(白)	きゅうり・しめじ・人参	牛乳 いにこ ゴマクッキー
8	金	ご飯	千草焼き 白菜の甘酢和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	卵・鶏ミンチ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・ワカメご飯の素・金揚げジラス	米・きび砂糖・さつま芋	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり・バナナ	牛乳 バナナ わかめじゃこにぎり
9	土	お弁当の日					
11	月	山の日					
12	火	ご飯	ボーグチャップ マカロニサラダ キーベツのスープ	豚もも・わかめ・牛乳・パルメザンチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ライシート	玉ねぎ・おろしにんにく・ビーマン・きゅうり・人参・コーン・キャベツ・りんご	牛乳 りんご チーズスティックパイ
13	水	ご飯	さわらの南蛮漬け ひじきの煮物・さつまいも 大根のお吸い物	サワラ・ひじき・油揚げ・わかめ・牛乳・豆乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	ビーマン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根	牛乳 豆乳もち
14	木	おにぎり	ナポリタン 小松菜のツナ和え・煮豆 しめじのスープ	豚ミンチ・ツナ・金時豆・わかめ・牛乳・いりこ・かつお節・青のり粉	米・スパゲッティ・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・人参・ビーマン・小松菜・白菜・しめじ	牛乳 いにこ 梅おかかねにぎり
15	金	ご飯	タラのパン粉焼き 切り干し大根の胡麻和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	たら・パルメザンチーズ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・サラダ油・いりごま・薄力粉・ココアパウダー・きび砂糖	バセリ・切り干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜・オレンジ	牛乳 オレンジ ココア蒸し饅頭
16	土	穀	ジャージー種 フロッコリーのおかか和え・さつまいも 玉ねぎのスープ	豚ミンチ・田舎みそ・かつお節・かぶわさ・牛乳・豆乳	中華麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・さつま芋	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ	牛乳 かぼちゃボーロ
18	月	ご飯	鶏のマヨネーズ焼き キャベツの胡麻和え・高野豆腐の煮物 えのこのお吸い物	サワラ・白みそ・高野豆腐・わかめ・牛乳・鶏ミンチ・刻みのり	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・いりごま(白)・きび砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・りんご・おろししょうが	牛乳 りんご どぼろおにぎり
19	火	ご飯	豚肉の甘辛炒め パン・サンマー なすの味噌汁	豚もも・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・香薷・ごま油・薄力粉・トマト・玉ねぎ	玉ねぎ・ビーマン・きゅうり・人参・コーン・すず	牛乳 いにこ スコーン
20	水	ご飯	豆腐の五目焼き ひじきの和風サラダ・トマト 玉ねぎの味噌汁	猪ミンチ・木綿豆腐・ひじき・卵・白みそ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・きび砂糖・マヨネーズ・いりごま(白)・食パン・無塩バター	ごぼう・人参・葉ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン・トマト・玉ねぎ	牛乳 するめ セサミースト
21	木	米ご飯	サバの竜田焼き オクラの和え物・煮豆 キーベツの味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・押麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	おろししょうが・おろしにんにく・オクラ・人参・えのき茸・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 ひのうなづく
22	金	ご飯	つくね焼き 小松菜のツナ和え・人参の甘煮 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・青のり粉・ツナ・木綿豆腐・わかれ茶・刻めてるチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・薄力粉	おろししょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・小松菜・白菜・しめじ・バナナ	牛乳 チーズ バナナケーキ
23	土	お弁当の日					
25	月	ご飯	ぶりのカレー・ソース焼き 切り干し大根の煮物・粉ふき芋 白菜の味噌汁	ブリ・油揚げ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・薄力粉・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ココアパウダー・上新粉	切り干大根・人参・グリーンピース・バセリ・白菜・クリームコーン	ココア チュロス
26	火	ご飯	豚の生姜焼き かぼちゃサラダ 根菜汁	豚もも・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・食パン	玉ねぎ・ビーマン・おろししょうが・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・オレンジ・コーン	牛乳 オレンジ ピザトースト
27	水	ご飯	タラのタルタル焼き 小松菜の胡麻和え・煮豆 なめこのお吸い物	タラ・刻みのり・金時豆・かわわさ・牛乳・木綿豆腐	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・バセリ・小松菜・白菜・人参・なめこ・バナナ	牛乳 バナナ 豆腐フランキー
28	木	米ご飯	ハヤシライス もやしのツナ和え・さつまいも	牛もも・ツナ・牛乳・いりこ・粉寒天	米・押麦・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	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・オレンジ・ミカン缶	牛乳 いにこ みかんゼリー
29	金	ご飯	和風ミートローフ キャベツのゆか和え・トマト 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・木綿豆腐・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・きび砂糖・いりごま(白)	玉ねぎ・れんこん・人参・キャベツ・きゅうり・トマト	牛乳 チーズ 五平餅
30	土	穀	焼そば ボテトサラダ たまごスープ	豚もも・かつお節・卵・わかめ・牛乳	中華麺・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・春巻きの皮・さつま芋・きび砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・ビーマン・きゅうり	牛乳 ボテト春巻き

\*マヨネーズは卵不使用です。

\*離乳食を喫食される0歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。

\*午後のやつは飲み物は0歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

\*汁物のじは味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は麺筋を使用しています。

