

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 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			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〉	
1	金	ご飯	鶏肉のごま焼き さつまいものしモン煮・もやしと味噌和え なめこの味噌汁	鶏もも・刻みのり・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・豚もも・かつお節	米・いりこま(黒)・いりこま(白)・さつま芋・きび砂糖・ゆであん	しモン・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	麺	きのこスパゲッティ 粉ふき芋 キャベツのスープ	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・えのき草・おろしにんにく・ブロッコリー・人参・パセリ・キャベツ	牛乳 ココアドーナツ
4	月	ご飯	ツナと豆腐のハンバーグ 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・いりこま(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	ダラ・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・パイシート	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	とろろうどん・ご飯	鶏のから揚げ オクラのおかか和え・トマト えのきの味噌汁	鶏もも・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・えのき草・玉ねぎ・オレンジ・とうもろこし	牛乳 オレンジ きなこ
7	木	麦ご飯	サケの塩焼き きゅうりの昆布和え・人参煮 豆腐の味噌汁	鮭・塩昆布・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・いりこま(白)	きゅうり・しめじ・人参	牛乳 いりこ ゴマクッキー
8	金	ご飯	干草焼き 白菜の甘酢和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	鶏・鶏ミンチ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・ワカメ・乾燥の素・茎揚げシラス	米・きび砂糖・さつま芋	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり・パナナ	牛乳 バナナ わかめじゃこおにぎり
9	土	お弁当の日					
11	月	山の日					
12	火	ご飯	ボークチョップ マカロニサラダ キャベツのスープ	鶏もも・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・マカロニ・マヨネーズ・パイシート	玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・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	ピーマン・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	鶏ミンチ・ツナ・金時豆・わかめ・牛乳・いりこ・かつお節・青のり粉	米・スパゲティ・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・白菜・しめじ	牛乳 いりこ 梅おにかおにぎり
15	金	ご飯	タラのパン粉焼き 切干大根の胡麻酢和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	ダラ・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・いりこま・薄力粉・ココアパウダー・きび砂糖	パセリ・切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜・オレンジ	牛乳 オレンジ ココア煮し饅頭
16	土	麺	ジャージャー麺 アロココーのおかか和え・さつまいも 玉ねぎのスープ	鶏ミンチ・田舎みそ・かつお節・かつお・片栗粉・さつま芋	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 かぼちゃポロ
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 えのきの吸い物	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・いりこま(白)・きび砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・えのき草・玉ねぎ・りんご・おろししょうが	牛乳 りんご どろろおにぎり
19	火	ご飯	豚肉の甘辛炒め パンサンスー なすの味噌汁	鶏もも・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・薄力粉・イチゴジャム	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・なす	牛乳 いりこ 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	鶏ミンチ・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・いりこま(白)・食パン・無塩バター	ごぼう・人参・栗ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン・トマト・玉ねぎ	牛乳 するめ セサミトースト
21	木	麦ご飯	サバの竜田焼き オクラの和え物・煮豆 キャベツの味噌汁	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・えのき草・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
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・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	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・パナナ	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 切干大根の煮物・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	切干大根・人参・グリーンピース・パセリ・白菜・クリームコーン	牛乳 ココア チョコロス
26	火	ご飯	豚の生姜焼き かぼちゃサラダ 根菜汁	鶏もも・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・ピーマン・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 小松菜の味噌和え・煮豆 なめこのお吸い物	ダラ・刻みのり・金時豆・かつお・わかめ・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・パセリ・小松菜・白菜・人参・なめこ・パナナ	牛乳 バナナ 豆腐アラウニー
28	木	麦ご飯	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・粉葱末	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・オレンジジュース・ミカン缶	牛乳 いりこ みかんゼリー
29	金	ご飯	和風ミートローフ キャベツのゆかり和え・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・いりこま(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	麺	焼きそば ポテトサラダ たまごスープ	鶏もも・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・香辛きの皮・さつま芋・きび砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり	牛乳 ポテト春巻き

※マヨネーズは卵不使用です。
※離乳食を喫食される0、1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。
午後のおやつ飲み物は0、1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
※汁物のだしは味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は鰹節を使用しています。

