



8月 献立表



令和7年

わかばの森保育園

日 曜	献立名					あか		きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる		体の調子を整える	
1 金	蒸し人參 麦茶	ご飯 味噌汁 ハンバーグ甘辛ソース フレンチサラダ バイナッブル 麦茶	【乳児 食育】ゆでとうも ろこし ゼンべい 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 せんべい	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 キャベツ ブロッコリー 人參 バイナッブル とうもろこし	水 塩 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	
2 土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー	米 油 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 もやし 人參 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	
4 月	ビスケット 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 小切駄 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター マンナビスケット	米 小切駄 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター マンナビスケット	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 人參 キャベツ コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー	
5 火	蒸しさつま芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鮎のチャンプルー もやしのマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	水ようかん 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し かつお節 高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 車軸 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 水ようかんの素 さつま芋	米 車軸 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 水ようかんの素 さつま芋	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人參 もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	
6 水	ウエハース 麦茶	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のマリネサラダ ジョア 麦茶	ひんやりデザート 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏卵 チーズ ジョア ヨーグルト	丸パン じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	丸パン じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ えのき茸 ほうれん草 パセリ 白菜 人參 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	
7 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 たらごまみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ビスケット 麦茶	おにぎり 麦茶	木綿豆腐 たら 味噌	米 砂糖 ごま 油 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット	米 砂糖 ごま 油 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット	コーン 塩昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	
8 金	チーズ 麦茶	そうめん 鶏肉の味噌照り焼き 白菜の梅和え オレンジ 麦茶	ピラフ 牛乳	せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ロースハム 牛乳 チーズ	そうめん 砂糖 米 無塩バター	そうめん 砂糖 米 無塩バター	オクラ 人參 白菜 ほうれん草 ねりうめ オレンジ 玉ねぎ グリンピース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん 麦茶 チキンスープの素	
9 土	せんべい 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶		豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉 せんべい	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉 せんべい	白菜 玉ねぎ 人參 チンゲン菜 切干大根 しめじ わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー	
12 火	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 つくね焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	煮干し かつお節 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 マンナビスケット	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 玉ねぎ 人參 コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ 麦茶	
13 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ 夏野菜カレー キャベツのサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 薄力粉 いちごジャム さつま芋	米 じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 薄力粉 いちごジャム さつま芋	玉ねぎ 人參 チンゲン菜 なす トマト キャベツ きゅうり パプリカ	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー	
14 木	蒸し人參 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 バイナッブル 麦茶	マフィン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 ひじき しらたき 人參 グリンピース バイナッブル	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー	
15 金	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き ビーフンと野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	鮎のラスク 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 きれい 牛乳 チーズ	米 ごま油 ビーフン 油 小切駄 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	米 ごま油 ビーフン 油 小切駄 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ なす わかめ 昆布 長ねぎ しょうが キャベツ 人參 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶	
16 土	せんべい 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) クラッカー 麦茶		鶏肉 高野豆腐 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 クラッカー せんべい	米 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 クラッカー せんべい	しょうが ほうれん草 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 切干大根 人參 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	
18 月	蒸し人參 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ さつま芋のごま和え チーズ 麦茶	フルーチェ ウエハース 麦茶	せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 まぐろフライ チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 ごま フルーチェ ウエハース	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 ごま フルーチェ ウエハース	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人參 グリンピース	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶	
19 火	ウエハース 麦茶	ソース焼きそば わかめスープ 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 かつお節 ふりかけかつお 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 ウエハース	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米 ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人參 ビーマン 青のり 大根 干しいたけ わかめ 白菜 コーン オレンジ	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	
20 水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 人參ドレッシングサラダ バイナッブル 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 マーマレード 砂糖 マンナビスケット	米 じゃが芋 マーマレード 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり バイナッブル ぶどうジュース アگار 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人參ドレッシング 麦茶	
21 木	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの海苔和え チーズ 麦茶	誕生日ケーキ ジョア	ジャムサンド クラッカー 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ クリーム ジョア	米 玄米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター じゃが芋	米 玄米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター じゃが芋	干しいたけ 白菜 なす しめじ 昆布 玉ねぎ 人參 もやし チンゲン菜 焼きのり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー 塩	
22 金	せんべい 麦茶	【処暑】オクラとおかの混ぜご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き なめたけ和え パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	かつお節 味噌 鶏卵 ツナ 牛乳	米 ごま 小切駄 油 砂糖 フルーツパン せんべい	米 ごま 小切駄 油 砂糖 フルーツパン せんべい	オクラ 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人參 キャベツ 小松菜 なめ茸 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	
23 土	クラッカー 麦茶	鶏丼 味噌汁 スラゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶		鶏肉 味噌 きな粉	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッカー	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人參 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ すいか 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ペーキングパウダー	
25 月	ビスケット 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ ドライカレー 春雨ときゅうりの和え物 ゼリー(青りんご味) 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	せんべい 麦茶	豚肉 牛乳	米 押し麦 油 春雨 ごま油 砂糖 青りんごゼリーの素 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ マンナビスケット	米 押し麦 油 春雨 ごま油 砂糖 青りんごゼリーの素 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ マンナビスケット	白菜 人參 パセリ 玉ねぎ ビーマン きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 穀物酢 麦茶	
26 火	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 コーンスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ バイナッブル 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し かつお節 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット	米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ 人參 バイナッブル りんごソース 大根	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	
27 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの磯辺焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 あじ 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 昆布 焼きのり もやし 人參 小松菜 オレンジ 南瓜	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー	
28 木	蒸し人參 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウインナー チーズ 煮干し	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ ゆかり 人參	水 穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶	
29 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	親子丼 味噌汁 オクラ納豆和え グレープフルーツ 麦茶	スイカ 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	鶏肉 味噌 味噌 納豆	米 小切駄	米 小切駄	玉ねぎ 人參 焼きのり 干しいたけ なす ほうれん草 昆布 キャベツ オクラ グレープフルーツ すいか 南瓜	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	
		【お楽しみ会 夕食】オムライス コンソメスープ 野菜サラダ フルーツポンチ			鶏肉 鶏卵	米 無塩バター 油 砂糖	米 無塩バター 油 砂糖	玉ねぎ 白菜 人參 コーン ブロッコリー きゅうり パナナ パイン缶	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢	
30 土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー	米 油 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 もやし 人參 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
								A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼 児	目標量	566	19.8	16.4		270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
	平均量	533	20	15.4	82.8	244	2.4	207	0.3	0.33	39	1.6	5.5
乳 児	目標量	462	16.2	13.3		225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
	平均量	449	16.4	12.9	69.7	225	2.2	201	0.26	0.28	32	1.4	4.9

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金昇米』を使用しています。

令和7年 8月



離乳食献立表



わかばの森保育園

		後期					
日	曜	お昼	午後	日	曜	お昼	午後
1	金	軟飯 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 キャベツの煮物	軟飯 かれいとしんじょうのケチャップ煮	18	月	軟飯 味噌汁 かれいとしんじょうの煮物 さつまいもの煮物	軟飯 お麴とキャベツの味噌煮
2	土	軟飯 味噌汁 鶏ささみと大根の煮物 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	19	火	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
4	月	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麴と大根の煮物	20	水	軟飯 スープ しらすと大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お麴とキャベツの煮物 ぶどうゼリー
5	火	軟飯 味噌汁 豆腐とさつまいもの煮物 小松菜の煮物	軟飯 かれいとしんじょうの煮物	21	木	軟飯 味噌汁 豆腐となすの煮物 白菜の煮物	軟飯 たらとしんじょうの煮物
6	水	丸パン スープ 鶏ささみと白菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物	22	金	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物 バナナ	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
7	木	軟飯 スープ 豆腐とかぼちゃの味噌煮 人参の煮物	軟飯 たらとなすの煮物	23	土	軟飯 味噌汁 鶏ささみと大根の煮物 じゃが芋の煮物	きな粉軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
8	金	かれいとしんじょう入りにゅうめん ほうれん草の煮物	軟飯 お麴と白菜の煮物	25	月	軟飯 スープ かれいとしんじょうの煮物 きゅうりの煮物	軟飯 お麴としんじょうのケチャップ煮
9	土	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 きゅうりの煮物	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物	26	火	軟飯 スープ 鶏ささみとしんじょうの煮物 キャベツの煮物	軟飯 たらと玉ねぎの煮物 ヨーグルト
12	火	軟飯 味噌汁 かれいとしんじょうの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐としんじょうの味噌煮	27	水	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物
13	水	軟飯 味噌汁 鶏ささみとなすのケチャップ煮 人参の煮物	軟飯 たらとさつまいもの煮物	28	木	軟飯 スープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮 人参の煮物	軟飯 たらときゅうりの煮物
14	木	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 お麴としんじょうの煮物	29	金	軟飯 味噌汁 鶏ささみとなすの煮物 ほうれん草の煮物	納豆軟飯 キャベツの煮物
15	金	軟飯 味噌汁 かれいとしんじょうの煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物	30	土	軟飯 味噌汁 かれいとしんじょうの煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麴とじゃが芋の煮物
16	土	軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 たらとしんじょうの煮物				

発行：株式会社ミールケア