

8月 献立表 離乳食(完了期)

2026 年 8 月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
3月	五目がゆ(完了期軟飯) きゅうりのサラダ(完了期) さつま汁(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆腐	にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、米みそ	エネルギー 137kcal たんぱく質 7.6g 脂質 2.6g 炭水化物 23.4g 塩分 0.5g
4火	わかめ入り軟飯(完了期) 鶏と野菜の煮物(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐	だいこん、にんじん、ぶなしめじ、さやえんどう、えのきたけ、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも	水、わかめご飯の素、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 148kcal たんぱく質 8.7g 脂質 2.3g 炭水化物 25.5g 塩分 0.6g
5水	コンソメリゾット(完了期) キャベツのサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、なす、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 135kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.1g 炭水化物 26.3g 塩分 0.3g
6木	じゃじゃ麺(完了期) 大根サラダ(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、バナナ	うどん、さつまいも	米みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 185kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.2g 炭水化物 33.4g 塩分 0.5g
7金	超熟ロールパン(離) 赤魚の煮付け(完了期) 野菜スープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	赤魚	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ	超熟ロールパン、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	エネルギー 89kcal たんぱく質 5.6g 脂質 1.5g 炭水化物 14.7g 塩分 0.6g
10月	軟飯(完了期) 白身魚の出汁煮(完了期) すまし汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ	ほうれんそう、えのきたけ、きゅうり、りょうとうもやし、にんじん	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 147kcal たんぱく質 5.7g 脂質 0.7g 炭水化物 31.0g 塩分 0.3g
12水	具沢山がゆ(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	たまねぎ(生)、青ピーマン、ブロッコリー(生)、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 109kcal たんぱく質 5.7g 脂質 0.9g 炭水化物 20.8g 塩分 0.3g
13木	和風スープスパゲッティ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり	スパゲッティ、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 181kcal たんぱく質 9.4g 脂質 4.1g 炭水化物 30.5g 塩分 0.2g
14金	軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	たまねぎ、さやえんどう、だいこん、にんじん	うるち米、じゃがいも、さといも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 143kcal たんぱく質 8.4g 脂質 1.2g 炭水化物 26.0g 塩分 0.3g
17月	マーボー丼風がゆ(完了期) コロコロサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	なす、青ピーマン、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 170kcal たんぱく質 7.6g 脂質 4.8g 炭水化物 27.4g 塩分 0.5g
18火	コンソメリゾット(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉	たまねぎ、ブロッコリー(生)、にんじん	じゃがいも、うるち米、さつまいも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 161kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.2g 炭水化物 32.8g 塩分 0.3g
19水	食パン(離) 鶏肉の煮物(完了期) コンソメスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉	にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ(生)、チンゲンサイ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 119kcal たんぱく質 7.2g 脂質 2.3g 炭水化物 20.1g 塩分 0.7g
20木	豚丼風がゆ(完了期) 人参の和え物(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、バナナ	うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 153kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.9g 炭水化物 28.4g 塩分 0.3g

21 金	超熟ロールパン(離) 鶏肉のうま煮(後期) スパゲッティサラダ(完了期) コロコロスープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ブロッコリー(生)	超熟ロールパン、スパ ゲッティ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、 本みりん、コンソメ	エネルギー 143kcal たんぱく質 8.7g 脂質 3.1g 炭水化物 24.0g 塩分 0.6g
24 月	鶏井風がゆ(完了期) ごぼうサラダ(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、ぶなしめじ、ご ぼう、にんじん、きゅうり、 バナナ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こい くちしょうゆ、本みり ん	エネルギー 154kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.5g 炭水化物 24.6g 塩分 0.4g
25 火	食パン(離) 豚と野菜のトマト煮(完了期) キャベツサラダ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚もも肉	たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、にんじん	食パン、じゃがいも	トマトケチャップ、コン ソメ、水、こいくちしょ うゆ	エネルギー 117kcal たんぱく質 6.9g 脂質 1.9g 炭水化物 21.0g 塩分 0.7g
26 水	ちゃんぽんうどん(完了期) かぼちゃサラダ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	豚もも肉	キャベツ、にんじん、りょ くとうもやし、青ピーマン、 かぼちゃ、ブロッコリー (生)	うどん、さつまいも	かつおだし、こいくち しょうゆ、本みりん	エネルギー 85kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.8g 炭水化物 15.9g 塩分 0.3g
27 木	軟飯(完了期) 野菜たっぷり酢鶏風(完了期) きゅうりの和え物(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	鶏むね肉	たまねぎ、青ピーマン、干 しいたけ、きゅうり、にん じん	うるち米、じゃがいも、か たくり粉、緑豆はるさめ	水、こいくちしょうゆ、 中華だし	エネルギー 133kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.6g 炭水化物 27.3g 塩分 0.4g
28 金	超熟ロールパン(離) 白身魚のおかか煮(完了期) 具沢山スープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	ホキ	にんじん、ぶなしめじ、た まねぎ(生)、キャベツ、 きゅうり	超熟ロールパン、さつま いも	かつおだし、水、コン ソメ	エネルギー 115kcal たんぱく質 6.0g 脂質 1.2g 炭水化物 22.2g 塩分 0.6g
31 月	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) たまねぎのみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	豚もも肉	青ピーマン、たまねぎ、に んじん、えのきたけ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだ し、米みそ	エネルギー 129kcal たんぱく質 6.9g 脂質 1.1g 炭水化物 23.8g 塩分 0.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です