

## 8月 献立表 離乳食(完了期)

2025年 8月

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	
1 金	軟飯(完了期) 赤魚の煮付け(完了期) けんちん汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	赤魚、木綿豆腐	かぼちゃ、ごぼう、きゅうり、にんじん	うるち米、さといも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 159kcal たんぱく質 7.5g 脂質 1.8g 炭水化物 29.9g 塩分 0.4g
2 土	白身魚とトマトの Pasta(完了期) パンプキンサラダ(完了期)		ホキ	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、さつまいも	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ	エネルギー 115kcal たんぱく質 6.6g 脂質 0.7g 炭水化物 22.5g 塩分 0.3g
4 月	軟飯(完了期) 白身魚のうま煮(完了期) 沢煮汁	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ、豚もも肉、削り節	だいこん、にんじん、きゅうり、りょうとうもやし	うるち米、さといも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 148kcal たんぱく質 9.3g 脂質 1.5g 炭水化物 24.9g 塩分 0.7g
5 火	軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) 豆腐のみそ汁(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、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ	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 160kcal たんぱく質 9.6g 脂質 1.7g 炭水化物 29.0g 塩分 0.4g
6 水	わかめ入り軟飯(完了期) 筑前煮(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやいんげん、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、さといも、油揚げ、さつまいも	水、わかめご飯の素、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 151kcal たんぱく質 6.7g 脂質 3.0g 炭水化物 26.3g 塩分 0.9g
7 木	コンソメリゾット(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、ロースハム	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 166kcal たんぱく質 9.2g 脂質 2.5g 炭水化物 29.6g 塩分 0.8g
8 金	中華丼(完了期) さつまいもと昆布の煮物(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、干しいたけ、刻み昆布、にんじん	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、中華だし、本みりん、かつおだし	エネルギー 236kcal たんぱく質 11.6g 脂質 2.5g 炭水化物 51.0g 塩分 3.1g
9 土	肉うどん(完了期) じゃが芋の煮物(完了期)		豚もも肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.8g 脂質 0.9g 炭水化物 24.0g 塩分 0.7g
12 火	野菜たっぷりリゾット(完了期) ブロッコリーサラダ(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、ブロッコリー、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 126kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.1g 炭水化物 24.9g 塩分 0.6g
13 水	和風スープパゲッティ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり	じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 65kcal たんぱく質 3.5g 脂質 3.4g 炭水化物 6.6g 塩分 0.5g
14 木	軟飯(完了期) 野菜のそぼろあんかけ煮(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつまいもスティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、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 209kcal たんぱく質 7.7g 脂質 4.6g 炭水化物 37.0g 塩分 0.5g
15 金	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) 豆腐のみそ汁(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、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、乾燥わかめ	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 151kcal たんぱく質 8.5g 脂質 2.1g 炭水化物 25.7g 塩分 0.5g
16 土	ツナうどん(完了期) さつまいもの煮物(完了期)		ツナ缶	キャベツ、にんじん	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん	エネルギー 125kcal たんぱく質 4.7g 脂質 2.6g 炭水化物 22.1g 塩分 0.8g

18 月	豚肉の甘辛丼風(完了期) 中華スープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ、乾燥わかめ	うるち米、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、中華だし、水	エネルギー 168kcal たんぱく質 6.6g 脂質 2.1g 炭水化物 32.3g 塩分 0.9g
19 火	超熟ロールパン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) だいこんサラダ(完了期) 春雨スープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	超熟ロールパン、はるさめ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、中華だし	エネルギー 150kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.2g 炭水化物 18.8g 塩分 1.2g
20 水	軟飯(完了期) ふわふわハンバーグ(完了期) 白菜のみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、はくさい、えのきたけ、にんじん	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、コンソメ、トマトケチャップ、米みそ	エネルギー 203kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.8g 炭水化物 35.5g 塩分 0.6g
21 木	豚丼風がゆ(完了期) 春雨サラダ(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、木綿豆腐、ロースハム	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり	うるち米、緑豆はるさめ、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 158kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.3g 炭水化物 24.8g 塩分 0.6g
22 金	食パン(離) 白身魚のとろとろ煮(完了期) ポパイサラダ(完了期) コロコロスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ、ツナ缶	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト	食パン、マカロニ、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 165kcal たんぱく質 8.4g 脂質 2.9g 炭水化物 29.3g 塩分 1.2g
23 土	スープパゲッティ(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期)		豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	スパゲッティ	コンソメ、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 172kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.0g 炭水化物 25.5g 塩分 0.6g
25 月	超熟ロールパン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) きゅうりのサラダ(完了期) スープヌードル(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、にんじん	超熟ロールパン、緑豆はるさめ、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 111kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.9g 炭水化物 19.0g 塩分 1.0g
26 火	ひじきがゆ(離) 鶏肉ときゅうりの和え物(完了期) さつま汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏ささみ、木綿豆腐	干しひじき、にんじん、さやえんどう、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、本みりん、米みそ、かつおだし	エネルギー 163kcal たんぱく質 9.0g 脂質 1.6g 炭水化物 33.2g 塩分 1.0g
27 水	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)	○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、にんじん、キャベツ、きゅうり	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 116kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.9g 炭水化物 20.0g 塩分 1.0g
28 木	具沢山うどん(完了期) 大根サラダ(完了期)	○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、なす、だいこん、きゅうり	うどん、さつまいも	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 159kcal たんぱく質 5.9g 脂質 3.4g 炭水化物 29.2g 塩分 0.7g
29 金	超熟ロールパン(離) 魚の煮付け(完了期) パンプキンサラダ(完了期) チキンスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	ホキ、鶏もも肉	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	超熟ロールパン、さつまいも、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 147kcal たんぱく質 9.9g 脂質 2.1g 炭水化物 25.8g 塩分 1.0g
30 土	ちゃんぽんうどん(完了期) ポテトサラダ(完了期)		豚もも肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、きゅうり	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、中華だし、水	エネルギー 129kcal たんぱく質 7.8g 脂質 1.2g 炭水化物 24.1g 塩分 1.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です