

献立表

★3歳未満児用

2026年8月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
土	1 15 29	牛乳	野菜炒め丼	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ パプリカ 油 しょうが にんにく みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	コーンフレーク	エネルギーkcal 479
			じゃが芋とツナの煮物	じゃが芋 ツナ水煮缶 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	コーンフレーク	たんぱく質g 22.0
			えのきのすまし汁	えのき 人参 カットわかめ だし汁 しょうゆ 塩	豆乳	脂質g 12.6
			オレンジ	オレンジ		塩分g 1.5
月	3 17 31	牛乳	ポークカレー	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 カレールウ ケチャップ ソース	麦茶	
			ブロッコリーのレモンマリネ	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ レモン汁 酢 砂糖 塩 油	オレンジゼリー	エネルギーkcal 455
			オクラのスープ	オクラ レタス しめじ コンソメ 塩	オレンジジュース	たんぱく質g 18.2
			バナナ	バナナ	砂糖 ゼラチン	脂質g 13.0
火	4 18	牛乳	ごはん	米	牛乳	塩分g 1.2
			鶏肉の青のり焼き	鶏肉 マヨネーズ 塩 青のり 片栗粉 油	ミニピザ	エネルギーkcal 442
			なすの煮浸し	なす ピーマン えのきたけ だし汁 しょうゆ しょうが かつお節	ぎょうさの皮 玉ねぎ	たんぱく質g 17.3
			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 人参 万能ねぎ だし汁 みそ	ウインナー パプリカ	脂質g 16.0
水	5 19	牛乳	ごはん	米	ケチャップ	塩分g 1.3
			みそ肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 油 みそ しょうゆ 砂糖 だし汁	おふろスク	エネルギーkcal 458
			ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし しょうゆ 砂糖 すりごま	焼き麩 油 きな粉	たんぱく質g 20.2
			キャベツのすまし汁	キャベツ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	砂糖 塩	脂質g 15.7
木	6 20	牛乳	オレンジ	オレンジ	牛乳	塩分g 1.2
			ふりかけごはん	米 かつお節 青のり ごま 塩	茹でとうもろこし /ふかし芋	エネルギーkcal 451
			炒り豆腐	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩	とうもろこし	たんぱく質g 20.0
			きゅうりの中華和え	きゅうり ツナ水煮缶 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油	さつま芋 塩	脂質g 15.1
金	7 21	牛乳	なめこのみそ汁	なめこ 葱 カットわかめ だし汁 みそ	牛乳	塩分g 1.3
			すいか	すいか	わかめおにぎり	エネルギーkcal 455
			食パン	食パン	米 カットわかめ	たんぱく質g 20.5
			鮭のカレームニエル	鮭 塩 カレー粉 小麦粉 油	塩 ごま	脂質g 14.2
土	8 22	牛乳	ラタトゥイユ	ウインナー なす パプリカ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 油 トマト缶 コンソメ 砂糖 片栗粉	牛乳	塩分g 1.6
			コンソメスープ	レタス 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩	ベーコンピラフ	エネルギーkcal 472
			オレンジ	オレンジ	米 ベーコン	たんぱく質g 19.6
			ナスのミートパスタ	スパゲティ 豚ひき肉 なす 玉ねぎ 人参 にんにく 小麦粉 油 塩	玉ねぎ コンソメ	脂質g 18.0
月	10 24	牛乳	焼きかぼちゃ	かぼちゃ 塩 油	パセリ粉 塩 油	塩分g 1.4
			コンソメスープ	キャベツ 人参 コンソメ 塩	牛乳	
			オレンジ	オレンジ	とうもろこしごはん	エネルギーkcal 467
			冷やしきつねうどん	うどん 油揚げ きゅうり カットわかめ だし汁 しょうゆ 砂糖 塩	米 とうもろこし	たんぱく質g 18.9
水	12 26	牛乳	鶏肉とたけのこのみそ炒め	鶏肉 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 枝豆 しょうが ごま油 みそ 砂糖	だし汁 しょうゆ	脂質g 15.5
			バナナ	バナナ	砂糖 油	塩分g 1.3
			ごはん	米	牛乳	
			かじきの照り焼き	かじき しょうゆ 砂糖 しょうが 油	かぼちゃ蒸しパン	エネルギーkcal 459
木	13 27	牛乳	切干大根のごまマヨ和え	切干大根 きゅうり 人参 マヨネーズ しょうゆ すりごま	ホットケーキ粉	たんぱく質g 18.2
			小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ えのき だし汁 みそ	豆乳 油 かぼちゃ	脂質g 14.8
			オレンジ	オレンジ	牛乳	塩分g 1.2
			麻婆なす丼	米 豚ひき肉 なす 葱 人参 ピーマン しいたけ しょうが ごま油	バナナココアケーキ	エネルギーkcal 452
金	14 28	牛乳	オクラのおかか和え	みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 だし汁	ホットケーキ粉	たんぱく質g 16.9
			春雨スープ	オクラ 人参 もやし しょうゆ かつお節	ココア 豆乳 油	脂質g 15.0
			すいか	春雨 わかめ にら だし汁 しょうゆ 塩 ごま ごま油	砂糖 バナナ	塩分g 1.3
			ごはん	米	牛乳	
火	25	牛乳	豚肉の甘酢炒め	豚肉 パプリカ 玉ねぎ しょうが 油 酢 しょうゆ 砂糖 だし汁 片栗粉	コーンマヨトースト	エネルギーkcal 463
			キャベツの塩昆布和え	キャベツ もやし 塩昆布	食パン マヨネーズ	たんぱく質g 20.3
			豆腐のみそ汁	豆腐 ほうれん草 ごぼう だし汁 みそ	玉ねぎ パセリ粉 片栗粉	脂質g 14.4
			バナナ	バナナ	クリームコーン缶	塩分g 1.3
火	25	牛乳	野菜納豆そぼろ丼	米 鶏ひき肉 納豆 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン缶 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	
			ポテトサラダ	じゃが芋 人参 いんげん マヨネーズ 塩	ぶどう寒天	エネルギーkcal 442
			ワンタンスープ	ワンタンの皮 大根 葱 だし汁 しょうゆ 塩 ごま油	ぶどうジュース	たんぱく質g 17.4
			オレンジ	オレンジ	粉寒天 砂糖	脂質g 15.1
					牛乳	塩分g 1.3

※献立の内容を変更する場合があります。

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【 今月の栄養価 】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	455	19.1	14.5	1.3

9～1 1か月ころの離乳食献立表

2026年8月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名		材料名	栄養価	
土	1 15 29	昼食	鶏野菜かゆ	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ みそ 砂糖 だし汁	エネルギー	223
			じゃが芋の煮物	じゃが芋 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	たんぱく質	10.6
			人参のすまし汁	人参 カットわかめ だし汁 しょうゆ	脂質	1.9
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 塩	塩分	0.8
月	3 17 31	昼食	肉野菜かゆ	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	エネルギー	223
			ブロッコリーの煮物	ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 塩	たんぱく質	9.1
			オクラのスープ	オクラ レタス だし汁 しょうゆ	脂質	2.8
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	塩分	0.4
火	4 18	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	232
			鶏肉の磯煮	鶏肉 塩 青のり だし汁	たんぱく質	8.2
			人参のおかか煮	人参 ピーマン だし汁 しょうゆ かつお節	脂質	4.2
		午後おやつ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ だし汁 みそ	塩分	0.5
水	5 19	昼食	豆腐かゆ	米 豆腐 玉ねぎ しょうゆ		
			3倍かゆ	米	エネルギー	225
			みそ肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん だし汁 みそ 砂糖	たんぱく質	9.9
		午後おやつ	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし しょうゆ 砂糖 すりごま	脂質	3.8
木	6 20	昼食	キャベツのすまし汁	キャベツ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	塩分	0.4
			きな粉おやき	小麦粉 豆腐 砂糖 きな粉 塩 油		
			混ぜかゆ	米 かつお節 青のり すりごま 塩	エネルギー	185
		午後おやつ	炒り豆腐煮	豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 ごま油 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	7.0
金	7 21	昼食	きゅうりのツナ和え	きゅうり ツナ水煮缶 しょうゆ	脂質	3.6
			葱のみそ汁	葱 カットわかめ だし汁 みそ	塩分	0.4
			食パン	食パン	エネルギー	194
		午後おやつ	鮭の煮物	鮭 塩 だし汁	たんぱく質	10.1
土	8 22	昼食	野菜のトマト煮	かぼちゃ 人参 玉ねぎ トマト缶 だし汁 砂糖 片栗粉	脂質	2.3
			レタスのスープ	レタス 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	塩分	0.6
			わかめかゆ	米 カットわかめ 塩		
		午後おやつ	トマトミートパスタ	スパゲティ 豚肉 人参 玉ねぎ トマト缶 油 砂糖 塩 だし汁 片栗粉	エネルギー	228
月	10 24	昼食	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁	たんぱく質	9.1
			キャベツのスープ	キャベツ 人参 だし汁 しょうゆ	脂質	5.3
			玉ねぎかゆ	米 玉ねぎ しょうゆ	塩分	0.4
		午後おやつ	わかめうどん	うどん きゅうり カットわかめ だし汁 しょうゆ 砂糖	エネルギー	226
水	12 26	昼食	鶏肉と枝豆のみそ炒め煮	鶏肉 人参 玉ねぎ 枝豆 ごま油 みそ 砂糖 片栗粉	たんぱく質	8.8
			キャベツのおかか煮	キャベツ しょうゆ かつお節 だし汁	脂質	4.4
			青のりかゆ	米 青のり 塩	塩分	0.7
		午後おやつ	3倍かゆ	米	エネルギー	200
木	13 27	昼食	カレイの煮物	カレイ しょうゆ だし汁	たんぱく質	9.6
			きゅうりと人参のごま和え	人参 きゅうり しょうゆ すりごま	脂質	1.9
			小松菜のみそ汁	小松菜 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.4
		午後おやつ	かぼちゃおやき	小麦粉 豆腐 砂糖 かぼちゃ 油		
金	14 28	昼食	野菜そぼろかゆ	米 豚ひき肉 人参 ピーマン みそ だし汁	エネルギー	214
			オクラのおかか和え	オクラ もやし 人参 しょうゆ かつお節	たんぱく質	7.8
			わかめスープ	わかめ 葱 だし汁 しょうゆ 塩	脂質	4.3
		午後おやつ	バナナおやき	小麦粉 豆腐 バナナ 砂糖 油	塩分	0.4
土	15 29	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	210
			豚肉の炒め煮	豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんぱく質	10.5
			キャベツの和え物	キャベツ もやし 塩	脂質	4.7
		午後おやつ	豆腐のみそ汁	豆腐 ほうれん草 だし汁 みそ	塩分	0.6
日	16 30	昼食	トースト	食パン		
			納豆そぼろかゆ	米 鶏ひき肉 納豆 小松菜 玉ねぎ しょうゆ だし汁	エネルギー	223
			ポテトサラダ	じゃが芋 人参 いんげん 塩	たんぱく質	7.9
		午後おやつ	ワンタンスープ	ワンタンの皮 大根 葱 だし汁 塩 ごま油	脂質	3.4
月	17 31	昼食	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖	塩分	0.4
		午後おやつ				

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年8月

曜日	日付	献立名	材料名
土	1 15 29	鶏野菜かゆ じゃが芋の煮物 人参のスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ だし汁 じゃが芋 いんげん だし汁 人参 だし汁
月	3 17 31	肉野菜かゆ ブロッコリーの煮物 オクラのスープ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 オクラ だし汁
火	4 18	7倍かゆ 鶏肉の磯物 人参のおかか煮 かぼちゃのスープ	米 鶏ひき肉 青のり だし汁 人参 だし汁 かつお節 かぼちゃ だし汁
水	5 19	7倍かゆ 肉じゃが ほうれん草の煮物 キャベツのスープ	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん だし汁 ほうれん草 人参 もやし だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁
木	6 20	混ぜかゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりの煮物 葱のスープ	米 かつお節 あおのり 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 だし汁 きゅうり だし汁 葱 だし汁
金	7 21	パンかゆ カレイの煮物 野菜のトマト煮 レタスのスープ	食パン カレイ だし汁 かぼちゃ 人参 玉ねぎ トマト缶 だし汁 片栗粉 レタス 玉ねぎ だし汁

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
土	8 22	トマトうどん かぼちゃの煮物 キャベツの煮物	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 だし汁 かぼちゃ だし汁 キャベツ 人参 だし汁
月	10 24	野菜うどん 鶏肉と枝豆の煮物 キャベツのおかか煮	うどん きゅうり 玉ねぎ だし汁 鶏ひき肉 枝豆 人参 だし汁 片栗粉 キャベツ だし汁 かつお節
水	12 26	7倍かゆ カレイの煮物 きゅうりと人参の煮物 小松菜のスープ	米 カレイ だし汁 人参 きゅうり だし汁 小松菜 玉ねぎ だし汁
木	13 27	野菜そぼろかゆ オクラのおかか煮 葱のスープ	米 鶏ひき肉 人参 ピーマン だし汁 オクラ もやし 人参 かつお節 だし汁 葱 だし汁
金	14 28	7倍かゆ 鶏肉の煮物 キャベツの煮物 豆腐のスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 キャベツ もやし だし汁 豆腐 ほうれん草 だし汁
火	25	豆腐そぼろかゆ ポテトサラダ 大根スープ	米 鶏ひき肉 豆腐 小松菜 玉ねぎ だし汁 じゃが芋 人参 いんげん 大根 葱 だし汁