

2026年08月		離乳食献立表		南河原保育園	
日		離乳食12～18		離乳食9～11	
3月	午前	牛乳 せんべい			
	昼食	御飯 筑前煮 鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 春雨サラダ はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 麩のすまし汁 焼ふ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 オレンジ		軟飯 鶏と野菜の煮物 鶏もも肉、にんじん、いんげん、水、しょうゆ、砂糖 茹で野菜サラダ もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖 麩のすまし汁 焼ふ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩	
	午後	牛乳 マカロニきな粉あえ マカロニ、きな粉、砂糖			
4日火	午前	ヨーグルト せんべい			
	昼食	食パン 冷やし中華 生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖 バナナ		たまごがゆ 米、卵 茹で野菜 きゅうり かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、水、しょうゆ、砂糖	
	午後	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ			
5日水	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	ジャンバラヤ 米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう 小松菜のごまあえ こまつな、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、ごま みそ汁(大根・わかめ) だいこん、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ		野菜と卵のおじや 米、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 小松菜の和え物 こまつな、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖 みそ汁(大根・わかめ) だいこん、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 クリームパン			
6日木	午前	牛乳 せんべい			
	昼食	御飯 みそ焼肉 ごま油、にんじん、たまねぎ、豚肉、酒、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、チンゲンサイ きゅうりの昆布あえ きゅうり、塩こんぶ 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし すいか		軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 にんじん、たまねぎ、豚肉、しょうゆ、チンゲンサイ 茹で野菜 きゅうり 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩	
	午後	牛乳 ゼリーフライ			
7日金	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん 酢の物 カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、食酢、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ・あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし バナナ		軟飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ もやしの和え物 カットわかめ、きゅうり、もやし、砂糖、しょうゆ みそ汁(たまねぎ) たまねぎ、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 カステラ			
10日月	午前	麦茶 せんべい			
	昼食	スパゲティーナボリタン スパゲティー、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩 コールスローサラダ キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩 オレンジ		スパゲティーナボリタン スパゲティー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、にんじん わかめスープ たまねぎ、カットわかめ、水、食塩	
	午後	麦茶 クッキー			
11日火	午前				
	昼食	山の日			
	午後				
12日水	午前	麦茶 ビスケット			
	昼食	ハヤシライス 米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース 大根サラダ だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖 バナナ		軟飯 ボトフ 豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうゆ 大根サラダ だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖	
	午後	麦茶 せんべい			

2026年08月		離乳食献立表		南河原保育園
日		離乳食12～18	離乳食9～11	
13日 木	午前	麦茶 せんべい		
	昼食	御飯 コロッケ ミートコロッケ きゃべつのごま和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま みそ汁(切干大根) 切り干しだいこん、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 きゃべつの和え物 キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩 みそ汁(切干大根) 切り干しだいこん、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	麦茶 ビスケット		
14日 金	午前	麦茶 ビスケット		
	昼食	御飯 ツナカレー ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター キャベツとコーンのサラダ キャベツ、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ バナナ	軟飯 ツナと野菜のシチュー ツナ油漬缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、小麦粉、食塩 キャベツの和え物 キャベツ、コーン缶、しょうゆ	
	午後	麦茶 せんべい		
17日 月	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒 ひじきの炒り煮 ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鶏肉のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ ひじきの煮つけ ひじき、にんじん、砂糖、しょうゆ、水 みそ汁(なめこ・小松菜) なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース		
18日 火	午前	ヨーグルト せんべい		
	昼食	ロールパン 五目焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー、すりごま、しょうゆ かに豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉 バナナ	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、しょうゆ 茹で野菜 ブロッコリー 豆腐スープ 木綿豆腐、ねぎ、水、食塩、片栗粉	
	午後	牛乳 おからドーナツ ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、おから、油		
19日 水	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	御飯 鮭のフライ さけ、食塩、小麦粉、バセリ粉、パン粉、油 もやしの中華風和え物 もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き さけ、食塩 もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	麦茶 アイス(パピコ) せんべい		
20日 木	午前	牛乳 せんべい		
	昼食	御飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖 はるさめスープ(チンゲン菜) はるさめ、チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、ごま バナナ	軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、片栗粉 茹で野菜サラダ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩	
	午後	牛乳 アメリカンドッグ ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、卵、油		
21日 金	午前	牛乳 ビスケット		
	昼食	親子丼 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり 野菜スティック(きゅうり、みそマヨ) きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖 みそ汁(もやし・えのき) もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ	親子丼(軟飯) 米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、焼きのり ゆで野菜 きゅうり みそ汁(もやし・えのき) もやし、えのきたけ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 ポップコーン		

2026年08月		離乳食献立表		南河原保育園	
日		離乳食12～18		離乳食9～11	
24 日 月	午前	牛乳 せんべい			
	昼食	中華どんぶり 米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油 おぐらの煮浸し オクラ、水、ほんだし、しょうゆ かにかま豆腐汁 木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉 オレンジ		中華どんぶり(軟飯) 米、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、片栗粉 おぐらの煮浸し オクラ、水、しょうゆ 豆腐スープ 木綿豆腐、あさつき、水、食塩、片栗粉	
	午後	牛乳 蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳、砂糖			
25 日 火	午前	ヨーグルト せんべい			
	昼食	御飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが キャベツとトマトのサラダ キャベツ、トマト、酢、油、砂糖、しょうゆ すまし汁(えのき・ねぎ) えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩 バナナ		軟飯 かじきの煮つけ かじき、しょうゆ、砂糖 キャベツとトマトの和え物 キャベツ、トマト、砂糖、しょうゆ すまし汁(えのき・ねぎ) えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩	
	午後	牛乳 ラスク 食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖			
26 日 水	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	三色どんぶり 米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ 春雨サラダ はるさめ、ハム、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ		三色どんぶり(軟飯) 米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり きゅうりの和え物 きゅうり、にんじん みそ汁(キャベツ、わかめ) キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 いもち じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖			
27 日 木	午前	牛乳 せんべい			
	昼食	御飯 酢豚 豚肉、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうが パンサンスー はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油 キャベツの中華スープ キャベツ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ バナナ		軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 トマトの和え物 トマト、きゅうり キャベツのスープ キャベツ、ねぎ、水、しょうゆ	
	午後	ジョア せんべい			
28 日 金	午前	牛乳 ビスケット			
	昼食	御飯 肉じゃが(豚肉) 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩 キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり 豆腐みそ汁(ほうれん草) 木綿豆腐、ねぎ、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし オレンジ		軟飯 肉じゃが 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、食塩 キャベツの磯和え キャベツ、にんじん、しょうゆ、焼きのり 豆腐みそ汁(ほうれん草) 木綿豆腐、ねぎ、ほうれんそう、水、米みそ(淡色辛みそ)	
	午後	牛乳 コーンフレーク			
31 日 月	午前	牛乳 せんべい			
	昼食	御飯 鶏の唐揚げ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 もやしのナムル もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩 オレンジ		軟飯 鶏のやわらか煮 鶏もも肉、しょうゆ もやしの和え物 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ ポテトスープ じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、食塩	
	午後	牛乳 ホットケーキ 油、ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ			

☆今月のひとこと☆

色とりどりの夏野菜が旬を迎えています。
きゅうりやトマト、とうもろこしなど、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、体を冷やしたりする作用があります。
夏野菜を上手に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。

