

2026年度

8月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	ジャージャー麺 コーンサラダ スープ バナナ	中華めん(生)／三温糖 ／ごま油／かたくり粉 ／ホールコーン缶／オ リーブ油／コーンフ レーク	鶏ひき肉／生わかめ ／牛乳	長葱／にんじん／きゅ うり／キャベツ／大根 ／万能葱／バナナ	牛乳 コーンフレーク	1杯分 536 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.7 g
3 17 31 月	鯛めし(愛媛県) すきやき風煮 トマト 味噌汁 スイカ	精白米／押麦／三温糖	まだい／乳用牛／木綿 豆腐／煮干しだし／ ヨーグルト	にんじん／玉葱／はく さい／ほうれんそう／ トマト／にら／えのき たけ／大根／すいか／ もも缶	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1杯分 507 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.7 g
4 18 火	ごはん 治部煮 磯辺和え 味噌汁 巨峰	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／三温糖／食 パン／メープルシロッ プ	鶏もも肉／きざみのり ／煮干しだし／絹ごし 豆腐／牛乳	大根／生しいたけ／に んじん／いんげん／ほ うれんそう／えのきた け／キャベツ／長葱／ しめじ／ぶどう	牛乳 メープルトースト	1杯分 570 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.9 g
5 水	マーボー麺 中華サラダ スープ バナナ	中華めん(生)／菜の花 ＆紅花油／三温糖／ご ま油／かたくり粉／白 ごま	鶏ひき肉／押し豆腐／ 乾燥わかめ	にんにく／にんじん／ 長葱／生しいたけ／も やし／きゅうり／ほう れんそう／水菜／バナ ナ	ほうじ茶 わかめおにぎり	1杯分 616 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 g
6 20 木	ごはん 鯛のちゃんちゃん焼き 納豆和え 味噌汁 マスカット	精白米／押麦／三温糖 ／薄力粉／菜の花＆紅 花油／バター	鮭／挽きわり納豆／煮 干しだし／油揚げ／牛 乳	キャベツ／にんじん／ もやし／しめじ／ほう れんそう／大根／万能 葱／マスカット	牛乳 ココアクッキー	1杯分 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.4 g
7 21 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コロコロサラダ スープ スイカ	ロールパン／マーマ レード／じゃがいも／ オリーブ油／三温糖／ 精白米	鶏もも肉／絹ごし豆腐 ／油揚げ	にんにく／しょうが／ キャベツ／きゅうり／ すいか／枝豆／えのき	ほうじ茶 枝豆おにぎり	1杯分 554 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 2.0 g
8 22 土	焼き鳥丼 ツナサラダ 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／三温糖 ／オリーブ油／菓子パ ン	鶏もも肉／まぐろ缶詰 ／煮干しだし／牛乳	長葱／キャベツ／きゅ うり／にんじん／大根 ／なす／ほうれんそう ／バナナ	牛乳 菓子パン	1杯分 652 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 24.2 g 食塩相当 1.8 g
10 24 月	ごはん ゴーヤチャンプル ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 巨峰	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／三温糖／ご ま油／じゃがいも／食 パン／マーガリン	鶏もも肉／煮干しだし ／絹ごし豆腐／牛乳／ きな粉	ゴーヤ／にんじん／に ら／キャベツ／玉葱／ もやし／ブロッコリー ／きゅうり／小松菜／ えのきたけ／ぶどう	牛乳 きな粉トースト	1杯分 623 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.3 g
12 26 水	ナスのミートソース チーズサラダ スープ マスカット	スパゲッティ／菜の花 ＆紅花油／薄力粉／バ ター／オリーブ油／さ つまいも／三温糖	鶏ひき肉／粉チーズ／ チーズ／生わかめ／牛 乳	にんにく／にんじん／ 玉葱／なす／トマト缶 ／パセリ／キャベツ／ きゅうり／にら／しめ じ／シイタケ	牛乳 さつま芋茶巾	1杯分 557 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.5 g
13 27 木	ごはん カジキのパン粉焼き 洋風切干 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／パン粉 ／菜の花＆紅花油／麩 ／三温糖	かじき／煮干しだし／ 油揚げ／牛乳	にんにく／パセリ／切 干し大根／キャベツ／ 玉葱／冬瓜／万能葱 ／バナナ	牛乳 麩ラスク	1杯分 601 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.5 g
14 28 金	夏野菜カレー ワカメサラダ スープ 巨峰	精白米／押麦／菜の花 ＆紅花油／じゃがいも ／オリーブ油／とうも ろこし／白ごま	豚小間肉／生わかめ／ 牛乳／カレールー	にんにく／玉葱／にん じん／ピーマン／かぼ ちゃ／きゅうり／キャ ベツ／もやし／しめじ ／長葱／ぶどう	牛乳 焼きとうもろこし	1杯分 668 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 2.6 g
25 火	クロワッサン 鶏の葱塩焼き もやしのごま酢和え コーンスープ スイカ	クロワッサン／菜の花 ＆紅花油／白ごま／三 温糖／オリーブ油／ご ま油／クリームコーン 缶／コーン缶／バター ／精白米／薄力粉	鶏もも肉／牛乳／油揚 げ	にんにく／しょうが／ 長葱／レモン／もやし ／にんじん／きゅうり ／玉葱／パセリ／すい か	ほうじ茶 いなりずし	1杯分 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 28.2 g 食塩相当 2.2 g
19 水 誕生会	キラキラ冷やし中華 ナムル すまし汁 スイカ	中華めん(生)／ごま油 ／菜の花＆紅花油／三 温糖／そうめん／プレ ミックス粉	鶏ささ身／チーズ／牛 乳	にんじん／きゅうり／ トマト／もやし／ほう れんそう／あさつき／ 長葱／すいか／バナナ	牛乳 バナナクレープ	1杯分 536 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.6 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組・うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

*園の白米には押麦が入っています。

2026度

8月離乳食予定献立表

日 (曜日)		7～9カ月頃（中期）		10～13カ月頃（後期）		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	
1 15 29 (土)	午前食	煮込みうどん ささみ煮 大根煮	うどん 人参 きゃべつ 万能葱 長葱 鶏ひき肉 玉葱 大根 きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 大根煮	うどん 人参 きゃべつ 万能葱 長葱 鶏ひき肉 玉葱 大根 きゅうり	バナナ
	午後食	雑炊 人参煮	米 きゃべつ 長葱 大根 人参 きゅうり	雑炊 人参煮	米 きゃべつ 長葱 大根 人参 きゅうり	
3 17 31 (月)	午前食	おかゆ 白身魚煮 白菜煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 白菜 人参 ニラ えのき 大根	軟飯 白身魚煮 白菜煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 白菜 人参 ニラ えのき 大根	スイカ
	午後食	煮込みうどん 麩の含め煮 小松菜煮	うどん 人参 小松菜 もやし 大根 麩 玉葱 きゃべつ 小松菜 人参	煮込みうどん 麩の含め煮 小松菜煮	うどん 人参 小松菜 もやし 大根 麩 玉葱 きゃべつ 小松菜 人参	
4 18 (火)	午前食	おかゆ そばろ煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 えのき 豆腐 長葱 しめじ	軟飯 そばろ煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 えのき 豆腐 長葱 しめじ	巨峰
	午後食	パンがゆ 鶏団子スープ	食パン ミルク（ほほえみ） 鶏ひき肉 玉葱 舞茸 水菜 きゃべつ	パン 鶏団子スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 舞茸 水菜 きゃべつ	
5 (水)	午前食	煮込みうどん 豆腐煮 もやし煮	うどん ほうれん草 椎茸 水菜 人参 豆腐 玉葱 もやし きゅうり	煮込みうどん 豆腐煮 もやし煮	うどん ほうれん草 椎茸 水菜 人参 豆腐 玉葱 もやし きゅうり	バナナ
	午後食	おかゆ 白身魚煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 きゃべつ じゃが芋 チンゲン菜 人参	軟飯 白身魚煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 きゃべつ じゃが芋 チンゲン菜 人参	
6 20 (木)	午前食	おかゆ 白身魚煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 ほうれん草 きゃべつ 大根 万能葱 人参	軟飯 白身魚煮 ほうれん草煮 味噌汁	米 カレイ 玉葱 ほうれん草 きゃべつ 大根 万能葱 人参	マスカット
	午後食	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 人参 大根 しめじ ほうれん草 麩 玉葱 さつま芋	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 人参 大根 しめじ ほうれん草 麩 玉葱 さつま芋	
7 21 (金)	午前食	パンがゆ ささみ煮 じゃが芋煮 スープ	食パン ミルク（ほほえみ） 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 きゅうり 豆腐 えのき きゃべつ	パン ささ身煮 じゃが芋煮 スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 きゅうり 豆腐 えのき きゃべつ	スイカ
	午後食	おかゆ 豆腐煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 きゅうり きゃべつ 長葱 しめじ	軟飯 豆腐煮 味噌汁	米 豆腐 玉葱 きゅうり きゃべつ 長葱 しめじ	
8 22 (土)	午前食	おかゆ ささみ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 大根 なす ほうれん草	軟飯 ささみ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 大根 なす ほうれん草	バナナ
	午後食	煮込みうどん きゃべつ煮	うどん なす 人参 長葱 きゃべつ 大根	煮込みうどん きゃべつ煮	うどん なす 人参 長葱 きゃべつ 大根	

日 (曜日)		7～9カ月頃 (中期)		10～13カ月頃 (後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	
10 24 (月)	午 前 食	おかゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 人参 豆腐 小松菜 えのき	軟飯 そぼろ煮 ブロッコリーニ 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 ブロッコリー 人参 豆腐 小松菜 えのき	巨 峰
	午 後 食	パンがゆ 白身魚煮 スープ	食パン ミルク (ほほえみ) カレー 玉葱 小松菜 もやし 大根 長葱	パン 白身魚煮 スープ	食パン カレー 玉葱 小松菜 もやし 大根 長葱	
25 (火)	午 前 食	パンがゆ 鶏団子煮 もやし煮 コーンスープ	食パン ミルク (ほほえみ) 鶏ひき肉 玉葱 もやし 人参 コーン缶 クリームコーン缶 玉葱 ミルク	パン 鶏団子煮 もやし煮 コーンスープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 もやし 人参 コーン缶 クリームコーン缶 玉葱 ミルク	ス イ カ
	午 後 食	おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 かぼちゃ 人参 大根 ほうれん草	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 かぼちゃ 人参 大根 ほうれん草	
12 26 (水)	午 前 食	煮込みうどん 白身魚煮 き야べつ煮	うどん なす しめじ 人参 わかめ カレー 玉葱 き야べつ きゅうり	煮込みうどん 白身魚煮 き야べつ煮	うどん なす しめじ 人参 わかめ カレー 玉葱 き야べつ きゅうり	マ ス カ ッ ト
	午 後 食	おかゆ ささみ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 大根 椎茸 き야べつ	軟飯 ささ身煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 大根 椎茸 き야べつ	
13 27 (木)	午 前 食	おかゆ 白身魚煮 き야べつ煮 味噌汁	米 カレー 玉葱 き야べつ 人参 冬瓜 万能葱	軟飯 白身魚煮 き야べつ煮 味噌汁	米 カレー 玉葱 き야べつ 人参 冬瓜 万能葱	バ ナ ナ
	午 後 食	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 舞茸 水菜 わかめ もやし 麩 玉葱 き야べつ	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 舞茸 水菜 わかめ もやし 麩 玉葱 き야べつ	
14 28 (金)	午 前 食	おかゆ 肉じゃが 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 じゃが芋 人参 きゅうり もやし しめじ 長葱	軟飯 カレー風肉じゃが 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 じゃが芋 人参 きゅうり もやし しめじ 長葱	巨 峰
	午 後 食	煮込みうどん 豆腐煮	うどん なす 小松菜 大根 じゃが芋 豆腐 玉葱 人参	煮込みうどん 豆腐煮	うどん なす 小松菜 大根 じゃが芋 豆腐 玉葱 人参	
19 (水)	午 前 食	キラキラ煮込みうどん ささみ煮 もやし煮	うどん 人参 あさつき 長葱 トマト 鶏そぼろ 玉葱 もやし ほうれん草	キラキラ煮込みうどん ささみ煮 もやし煮	うどん 人参 あさつき 長葱 トマト 鶏そぼろ 玉葱 もやし ほうれん草	ス イ カ
	午 後 食	おかゆ 白身魚煮 味噌汁	米 カレー 玉葱 き야べつ じゃが芋 チンゲン菜	軟飯 白身魚煮 味噌汁	米 カレー 玉葱 き야べつ じゃが芋 チンゲン菜	

*都合により献立を変更する場合があります。
*後期食の巨峰・マスカットは皮をむき4等分に
して提供します。