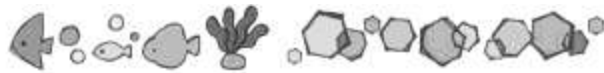


離乳食予定献立表(9~11か月ころ)



2025年08月

白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01金	おかゆ みそ汁 ひじきつくね ポイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/いんげん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/ひじき/片栗粉/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉 かぼちゃ
02土	おかゆ みそ汁 しらす煮 ポイル野菜	米/ なす/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
04月	おかゆ すまし汁 トマトつくね煮 ポイル野菜	米/ 絹ごし豆腐/生わかめ/なす/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/トマト/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
05火	おかゆ みそ汁 煮魚 粉ふき芋	米/ にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/ じゃがいも/
06水	おかゆ みそ汁 キャベツハンバーグ ポイル野菜	米/ じゃがいも/こまつな/トマト/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/キャベツ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
07木	おかゆ すまし汁 トマトそぼろ煮 ポイル野菜	米/ にんじん/なす/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/トマト/きび糖/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
08金	おかゆ すまし汁 みそしらす ポイル野菜	米/ だいこん/キャベツ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/ しらす干し/じゃがいも/米みそ/きび糖/かつおだし汁/片栗粉/ にんじん/
09土	おかゆ わかめスープ しらすの野菜煮 ポイル野菜	米/ 生わかめ/たまねぎ/こまつな/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/キャベツ/きび糖/しょうゆ/米みそ/ にんじん/
12火	おかゆ すまし汁 ツナ豆腐 粉ふき芋	米/ 生わかめ/にんじん/こまつな/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/ ツナ水煮缶/凍り豆腐/かぼちゃ/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/ じゃがいも/
13水	おかゆ みそ汁 しらすひじき煮 ポイル野菜	米/ キャベツ/いんげん/なす/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/片栗粉/ひじき/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
14木	おかゆ すまし汁 夏色ツナ煮 粉ふき芋	米/ にんじん/しめじ/キャベツ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁/ ツナ水煮缶/たまねぎ/なす/トマトピューレ/食塩/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
15金	おかゆ みそ汁 しらす煮 ポイル野菜	米/ たまねぎ/こまつな/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/

※献立は都合により変更する場合があります。



日付	献立名	材料名
16土	おかゆ みそ汁 ツナのうま煮 粉ふき芋	米/ にんじん/たまねぎ/ほうれんそう/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
18月	おかゆ みそ汁 キャベツバーグ 粉ふき芋	米/ にんじん/たまねぎ/絹ごし豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/キャベツ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
19火	おかゆ コンスープ 鮭のシンプル煮 粉ふき芋	米/ たまねぎ/クリームコーン缶/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
20水	おかゆ みそ汁 磯鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ たまねぎ/凍り豆腐/いんげん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/あおのり/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
21木	おかゆ みそ汁 ツナのさっぱり煮 粉ふき芋	米/ にんじん/キャベツ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/たまねぎ/きゅうり/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
22金	おかゆ みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ 絹ごし豆腐/なす/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
23土	おかゆ みそ汁 しらすの野菜煮 粉ふき芋	米/ こまつな/キャベツ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/にんじん/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/ じゃがいも/
25月	おかゆ みそ汁 そぼろ肉じゃが ボイル野菜	米/ かぼちゃ/しめじ/いんげん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/じゃがいも/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/ にんじん/
26火	おかゆ みそ汁 鶏つくねのうま煮 ボイル野菜	米/ しめじ/にんじん/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
27水	おかゆ すまし汁 煮魚 ボイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/トマトピューレ/食塩/かつおだし汁/ かじき/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
28木	おかゆ みそ汁 和風ハンバーグ ボイル野菜	米/ たまねぎ/絹ごし豆腐/きゅうり/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
29金	おかゆ みそ汁 ツナのうま煮 ボイル野菜	米/ なす/しめじ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ かぼちゃ/
30土	おかゆ みそ汁 しらす煮 粉ふき芋	米/ こまつな/生わかめ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/にんじん/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/

旬の食材

きゅうり、トマト、なす、
冬瓜、オクラ、ピーマン、
とうもろこし、
すいか、なし、
いわし、あなご



離乳完了食・乳児食予定献立表

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。



2025年08月

白百合乳児保育園

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01金	午前おやつ	ポーロ牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 忍者揚げ おくらかぼちゃ いんげんのマリネ	胚芽米、米 じゃがいも 油、片栗粉 きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉	たまねぎ、きょうな にんじん、ひじき かぼちゃ、オクラ いんげん、コーン	煮干だし汁 カレー粉、食塩 しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	きなこサンド牛乳	食パン、きび糖	無塩バター、きな粉牛乳		食塩
02土	午前おやつ	せんべい牛乳	米菓	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏のカレー照り焼き 人参のレーズン煮 果物	米、胚芽米 油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	なす、生わかめ、切干大根 たまねぎ にんじん、干しぶどう なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん、カレー粉 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳、きな粉		ベーキングパウダー、食塩
04月	午前おやつ	せんべい牛乳	米菓	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 鶏のみそ炒め 切干大根の煮物 レモントマト	胚芽米、米 きび糖 きび糖 きび糖	絹ごし豆腐 鶏もも肉、米みそ、ごま さつま揚げ	生わかめ、葉ねぎ なす、たまねぎ にんじん、切干大根 トマト、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、本みりん かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	カレーピラフ 麦茶	胚芽米、米、油	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ	ケチャップ、酒、ウスターソース、カレー粉、食塩
05火	午前おやつ	おさつでポン！牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のしょうが煮 おかかポテト 梨ときゅうりのごま酢和え	米、胚芽米、 きび糖 じゃがいも、きび糖 きび糖	米みそ かれい かつお節 すりごま	にんじん、エリンギ、モロヘイヤ しょうが きゅうり、なし	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	レモンクッキー牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
06水	午前おやつ	せんべい牛乳	米菓	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 うめ冷しゃぶ しらす和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖、油 きび糖、ごま油	米みそ 豚肉(もも) しらす干し	たまねぎ、こまつな トマト、キャベツ、うめ干し にんじん	煮干だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ゆでとうもろこし せんべい牛乳		牛乳	とうもろこし	
07木	午前おやつ	ドライプルーン牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん ドライカレー トマトサラダ 果物	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖	豚ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム、 トマトピューレ、にんにく、しょうが トマト、コーン、パセリ なし	ケチャップ、ウスターソース、酒、 しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	みたらしかぼちゃもち牛乳	片栗粉、きび糖、水あめ、油	牛乳	かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
08金	午前おやつ	ポーロ牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ゆかりごはん とろろ昆布のおすまし ささみのみそ田楽 キャベツの梅和え 浅漬け	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖	鶏ささ身、米みそ	ゆかり だいこん、葉ねぎ、とろろこんぶ キャベツ、うめ干し にんじん、きゅうり、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、本みりん 食塩
	午後おやつ	すいかポンチ 麦茶	きび糖		すいか、りんご天然果汁、みかん缶、レモン果汁、かんでん	



日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
09土	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	牛乳		
	昼食	ごはん わかめスープ 魚のみそ漬け焼き コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 油、きび糖 油、きび糖	ごま さけ、米みそ	たまねぎ、生わかめ、こまつな たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	のりしおポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩
12火	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	牛乳		
	昼食	ごはん わかめスープ 凍り豆腐の煮物 中華和え 粉ふきいも	米、胚芽米、 はるさめ、片栗粉 きび糖 ごま油 じゃがいも	ツナ水煮缶、凍り豆腐	生わかめ、コーン、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	佃煮おにぎり 麦茶	胚芽米、米、きび糖、押麦	しらす干し	焼きのり、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩
13水	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏そぼろのカレー炒め ひじき煮 とうもろこし	胚芽米、米 きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉 ちくわ	キャベツ、いんげん、切干大根 なす、たまねぎ にんじん、ひじき とうもろこし	煮干だし汁 酒、本みりん、しょうゆ、カレー粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	フレークスコーン 牛乳	小麦粉、油、コーンフレーク、きび糖	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー
14木	午前おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん やさいスープ 夏味ポークビーンズ キャベツ炒め 冬瓜のごま油炒め	米、胚芽米、 じゃがいも 油、きび糖 油 ごま油、油	豚ひき肉、いんげんまめ（乾） かつお節	にんじん、しめじ たまねぎ、トマトピューレ、なす、ズッキーニ キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく とうがん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 食塩 食塩、白こしょう
	午後おやつ	梅マヨそうめん 麦茶	干しそうめん、マヨネーズ	鶏ひき肉	うめ干し、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒
15金	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 ナムル 南瓜の甘煮	胚芽米、米 きび糖 ごま油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、こまつな、切干大根 たまねぎ きゅうり、キャベツ かぼちゃ	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	トマトゼリー 牛乳	きび糖	牛乳	トマトジュース缶（食塩無添加）、りんご天然果汁、かんてん	
16土	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン ほうれん草とコーンのソテー 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、コーン なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 食塩
	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
18月	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	牛乳		
	昼食	ごはん もずく入りみそ汁 タマナーチャンプルー じゃがいもシリシリ 冷やしきゅうり	胚芽米、米 油、ごま油 じゃがいも	米みそ 木綿豆腐、豚肉(もも) ツナ油漬缶 すりごま	もずく、にんじん、たまねぎ キャベツ、黒きくらげ きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、カレー粉 食塩
	午後おやつ	ウンケージュシー 麦茶	胚芽米、米、油	豚ひき肉、さつま揚げ	にんじん、ひじき、しょうが	しょうゆ、食塩

※献立は都合により変更する場合があります。





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん コーンスープ 魚のパン粉焼き ラタトゥイユ パセリポテト	米、胚芽米、 片栗粉 パン粉、油 油 じゃがいも	さけ ベーコン	クリームコーン、たまねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんにく パセリ	かつお・昆布だし汁、食塩 酒、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	夏まつり再来？！焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節 牛乳	キャベツ、たまねぎ、あおのり	ヘルメス焼きそばソース
20 水	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏の磯辺揚げ 冬瓜のあんかけ煮 ぴりっといんげん	胚芽米、米 油、片栗粉 片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ツナ水煮缶	にら、切干大根 あおのり、しょうが、にんにく とうがん にんじん、いんげん、しょうが	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フルーツかん 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、パイン缶、もも缶、かんてん	
21 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 切り干しパンパンジー 梅オクラ納豆	米、胚芽米、 片栗粉、油 ごま油、きび糖	米みそ 豚レバー 鶏ささ身、米みそ、すりごま 納豆	たまねぎ、キャベツ、にんじん しょうが きゅうり、切干大根 オクラ、うめ干し	煮干だし汁 酒、しょうゆ 米酢 しょうゆ
	午後おやつ	焼きとうもろこし せんべい 牛乳		牛乳	とうもろこし	しょうゆ
22 金	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 春雨サラダ オクラの煮びたし	米、胚芽米、 はるさめ、ごま油、きび糖	木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉 ハム ツナ水煮缶	なす、にら たまねぎ、しょうが きゅうり オクラ	煮干だし汁 米酢、酒、本みりん、しょうゆ 米酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
23 土	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏じゃが おかか和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、きび糖	米みそ 鶏ひき肉 かつお節	こまつな、生わかめ、切干大根 たまねぎ、にんじん キャベツ なし	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	しらすおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	あおのり	食塩
25 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	米菓	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが おかか炒め にんじん和え 煮豆	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖、ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも) かつお節 すりごま いんげんまめ（乾）	かぼちゃ、しめじ、ねぎ たまねぎ、いんげん 生わかめ、ピーマン にんじん	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
26 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 刻み昆布の煮物 おひたし	米、胚芽米、 きび糖	油揚げ、米みそ 鶏もも肉 さつま揚げ	とうがん、葉ねぎ たまねぎ、マーマレード にんじん、刻みこんぶ きゅうり、おかひじき	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	冷やしおかめうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉、かまぼこ	にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩
今日の栄養価			I補料*-(Kcal)	タパ*ク質(g)	脂質(g)	食塩（g）
			464	20.4	14	1.2

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
27 水	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん トマトスープ カレータツタフィッシュ ひじきのマリネ とうもろこし	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖	かじき	ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマトピューレ しょうが にんじん、赤ピーマン、ひじき とうもろこし	かつお・昆布だし汁、食塩 酒、しょうゆ、カレー粉 米酢、食塩
	午後おやつ	パインチーズクラッカー 牛乳	クラッカー、きび糖	クリームチーズ 牛乳	パイン缶	
28 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	なし	
	昼食	ごはん みそ汁 焼き肉 オクラもずく ごま和え	米、胚芽米、 油、きび糖 きび糖 きび糖	木綿豆腐、米みそ 豚肉(ロース) すりごま	ねぎ、にら たまねぎ、しょうが もずく、オクラ にんじん、きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	梅じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	うめ干し、ゆかり	
29 金	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け 磯香和え ガーリックなす	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 油	米みそ さわら	かぼちゃ、しめじ、きょうな たまねぎ キャベツ、こまつな、焼きのり なす、しょうが、にんにく	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	梨ソースヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)	なし、レモン果汁	
30 土	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のしょうが焼き おかか和え 果物	胚芽米、米 きび糖	米みそ さけ かつお節	こまつな、にんじん、生わかめ しょうが キャベツ なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツゼリー せんべい 麦茶	きび糖		かんてん、フルーツミックス缶	

おいしいレシピ帖



『冷や汁』～非常食を美味しく！ローリングストックに～

7月の献立に非常食の白がゆを入れました。子どもたちがどうしたら食べやすいかな・・・もしも非常時に食べるようなことがあったら・・・備蓄のものと合わせてどんなことができるかな・・・と少し思いを巡らせて「冷や汁風」にアレンジしました。普段の食事にも暑い夏を乗り切る涼しげなメニューですので是非作ってみて下さい。

<材料>子ども3人前程度
冷ごはん・・・2膳
ツナ缶・・・1缶
すりごま・・・大さじ1
みそ・・・大さじ1～1.5
きゅうり・・・1/2本
みょうが・・・1個
しそ・・・2枚
かつお昆布だし・・・500cc

<作り方>
①きゅうりは輪か半月の薄切り、みょうがとしそは細切りにする。
②ボールにツナ缶、すりごま、みそを入れてツナを潰しながらよく混ぜる。
アルミホイルに薄く伸ばして、トースターでうっすら焦げ目がつくまで焼く。
③2のみそをすり鉢に入れ、だしじるを少しずつ入れながらのばし味を調える。
(ボールの場合は泡だて器で溶く)
④薬味を散らして、ごはんにかけて出来上がり。

『フライドポテト』～しらゆり食堂with永野鯉節店～

先日はしらゆり夏まつりにご来場ありがとうございました。
さて、そんな夏まつりに出店していたしらゆり食堂さんより、
この度なんと!!!秘伝のレシピを教えてもらうことができました☆
皆様にこっそりお教えしますね!思い出の味を堪能してください。
そして、永野鯉節店でかつお節を購入したよ!というご家庭はぜひ、使ってみた感想などをいただけると、嬉しいです。bon appétit!!

<材料>作りやすい分量
じゃがいも・・・2つ
(150g～200g)
かつお節・・・8g～10g
塩・・・5g～8g
揚げ油・・・適量

<作り方>
①じゃがいもは良く洗って、芽を取り、食べやすいサイズのくし切りにして水にさらしておく。
②フライパンにかつお節を入れ香りが出てくるまで炒ったら粗熱を取り、手で揉んで粉末状にして塩とよく混ぜておく。
③揚げ鍋に油を入れて、160℃くらいまで温めたら、水気を切ったじゃが芋を入れ揚げる。
串を刺してスッと通りくらいまで火が通ったら、強火にしてきつね色になるまで揚げる。
(やけどに注意)
⑤揚げたじゃが芋の油を切ったら、温かいうちに②のかつお節塩をまぶして出来上がり。



旬の食材

きゅうり、トマト、なす、
冬瓜、オクラ、ピーマン、
とうもろこし、
すいか、なし、
いわし、あなご



幼児食予定献立表

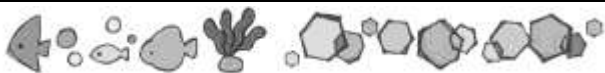


☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。

2025年08月

白百合乳児保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	ごはん みそ汁 忍者揚げ おくらかぼちゃ いんげんのマリネ	胚芽米、米 じゃがいも 油、片栗粉 きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉	たまねぎ、きょうな にんじん、ひじき かぼちゃ、オクラ いんげん、コーン	煮干だし汁 カレー粉、食塩 しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	食パン、きび糖	無塩バター、きな粉 牛乳		食塩
02 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏のカレー照り焼き 人参のレーズン煮 果物	米、胚芽米 油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	なす、生わかめ、切干大根 たまねぎ にんじん、干しぶどう なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん、カレー粉 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳、きな粉		ベーキングパウダー、食塩
04 月	昼食	ごはん すまし汁 鶏のみそ炒め 切干大根の煮物 レモントマト	胚芽米、米 きび糖 きび糖 きび糖	絹ごし豆腐 鶏もも肉、米みそ、ごま さつま揚げ	生わかめ、葉ねぎ なす、たまねぎ にんじん、切干大根 トマト、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、本みりん かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	カレーピラフ 麦茶	胚芽米、米、油	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ	ケチャップ、酒、ウスターソース、カレー粉、食塩
05 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のしょうが煮 おかかポテト 梨ときゅうりのごま酢和え	米、胚芽米、五穀 きび糖 じゃがいも、きび糖 きび糖	米みそ かれい かつお節 すりごま	にんじん、エリンギ、モロヘイヤ しょうが きゅうり、なし	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
06 水	昼食	ごはん みそ汁 うめ冷しゃぶ しらす和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも きび糖、油 きび糖、ごま油	米みそ 豚肉(もも) しらす干し	たまねぎ、こまつな トマト、キャベツ、うめ干し にんじん メロン	煮干だし汁 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳		牛乳	とうもろこし	
07 木	昼食	ごはん ドライカレー トマトサラダ 果物	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖	豚ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム、 トマトピューレ、にんにく、しょうが トマト、コーン、パセリ なし	ケチャップ、ウスターソース、酒、 しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	みたらしかぼちゃもち 牛乳	片栗粉、きび糖、水あめ、油	牛乳	かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
08 金	昼食	ゆかりごはん とろろ昆布のおすまし ささみのみそ田楽 キャベツの梅和え 浅漬け	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖	鶏ささ身、米みそ	ゆかり だいこん、葉ねぎ、とろろこんぶ キャベツ、うめ干し にんじん、きゅうり、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、本みりん 食塩
	午後おやつ	すいかポンチ 麦茶	きび糖		すいか、りんご天然果汁、みかん缶、レモン果汁、かんてん	
09 土	昼食	ごはん わかめスープ 魚のみそ漬け焼き コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 油、きび糖 油、きび糖	ごま さけ、米みそ	たまねぎ、生わかめ、こまつな たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	のりしおポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩



※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
12 火	昼食	雑穀入りごはん わかめスープ 凍り豆腐の煮物 中華和え 粉ふきいも	米、胚芽米、五穀 はるさめ、片栗粉 きび糖 ごま油 じゃがいも	ツナ水煮缶、凍り豆腐	生わかめ、コーン、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	佃煮おにぎり 麦茶	胚芽米、米、きび糖、押麦	しらす干し	焼きのり、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん、米酢、食塩
13 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏そぼろのカレー炒め ひじき煮 とうもろこし	胚芽米、米 きび糖 きび糖	米みそ 鶏ひき肉 ちくわ	キャベツ、いんげん、切干大根 なす、たまねぎ にんじん、ひじき とうもろこし	煮干だし汁 酒、本みりん、しょうゆ、カレー粉 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	フレークスコーン 牛乳	小麦粉、油、コーンフレーク、きび糖	豆乳 牛乳		ベーキングパウダー
14 木	昼食	雑穀入りごはん やさいスープ 夏味ポークビーンズ キャベツ炒め 冬瓜のごま油炒め	米、胚芽米、五穀 じゃがいも 油、きび糖 油 ごま油、油	豚ひき肉、いんげんまめ（乾） かつお節	にんじん、しめじ たまねぎ、トマトピューレ、なす、ズッキーニ キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく とうがん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 食塩 食塩、白こしょう
	午後おやつ	梅マヨそうめん 麦茶	干しそうめん、マヨネーズ	鶏ひき肉	うめ干し、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒
15 金	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 ナムル 南瓜の甘煮	胚芽米、米 きび糖 ごま油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、こまつな、切干大根 たまねぎ きゅうり、キャベツ かぼちゃ	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	トマトゼリー 牛乳	きび糖	牛乳	トマトジュース缶（食塩無添加）、りんご天然果汁、かんてん	
16 土	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン ほうれん草とコーンのソテー 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、コーン なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 食塩
	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
18 月	昼食	ごはん もずく入りみそ汁 タマナーチャンプルー じゃがいもシリシリ 冷やしきゅうり	胚芽米、米 油、ごま油 じゃがいも	米みそ 木綿豆腐、豚肉(もも) ツナ油漬缶 すりごま	もずく、にんじん、たまねぎ キャベツ、黒きくらげ きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、カレー粉 食塩
	午後おやつ	ウンケージュシー 麦茶	胚芽米、米、油	豚ひき肉、さつま揚げ	にんじん、ひじき、しょうが	しょうゆ、食塩
19 火	昼食	雑穀入りごはん コーンスープ 魚のパン粉焼き ラタトゥイユ パセリポテト 果物	米、胚芽米、五穀 片栗粉 パン粉、油 油 じゃがいも	さけ ベーコン	クリームコーン、たまねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニ、にんにく パセリ なし	かつお・昆布だし汁、食塩 酒、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	夏まつり再来?! 焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節 牛乳	キャベツ、たまねぎ、あおのり	ヘルメス焼きそばソース
20 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏の磯辺揚げ 冬瓜のあんかけ煮 ぴりっといんげん	胚芽米、米 油、片栗粉 片栗粉、きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ツナ水煮缶	にら、切干大根 あおのり、しょうが、にんにく とうがん にんじん、いんげん、しょうが	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フルーツかん 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、パイン缶、もも缶、かんてん	

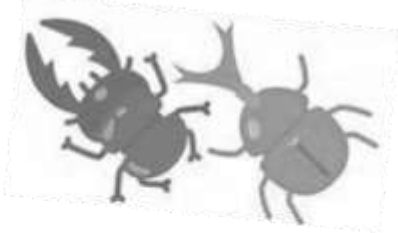




日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
21木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 切り干しパンパンジー 梅オクラ納豆 果物	米、胚芽米、五穀 片栗粉、油 ごま油、きび糖	米みそ 豚レバー 鶏ささ身、米みそ、すりごま 納豆	たまねぎ、キャベツ、にんじん しょうが きゅうり、切干大根 オクラ、うめ干し なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ 米酢 しょうゆ
	午後おやつ	焼きとうもろこし せんべい 牛乳		牛乳	とうもろこし	しょうゆ
22金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 春雨サラダ オクラの煮びたし	米、胚芽米、五穀 はるさめ、ごま油、きび糖	木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉 ハム ツナ水煮缶	なす、にら たまねぎ、しょうが きゅうり オクラ	煮干だし汁 米酢、酒、本みりん、しょうゆ 米酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
23土	昼食	ごはん みそ汁 鶏じゃが おかか和え 果物	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、きび糖	米みそ 鶏ひき肉 かつお節	こまつな、生わかめ、切干大根 たまねぎ、にんじん キャベツ なし	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	しらすおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	あおのり	食塩
25月	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが おかか炒め にんじん和え 煮豆	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖、ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも) かつお節 すりごま いんげんまめ（乾）	かぼちゃ、しめじ、ねぎ たまねぎ、いんげん 生わかめ、ピーマン にんじん	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油		干しぶどう	しょうゆ
26火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 刻み昆布の煮物 おひたし 果物	米、胚芽米、五穀 きび糖	油揚げ、米みそ 鶏もも肉 さつま揚げ	とうがん、葉ねぎ たまねぎ、マーマレード にんじん、刻みこんぶ きゅうり、おかひじき なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	冷やしおかめうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉、かまぼこ	にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩
27水	昼食	ごはん トマトスープ カレータツタフィッシュ ひじきのマリネ とうもろこし	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖	かじき	ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマトピューレ しょうが にんじん、赤ピーマン、ひじき とうもろこし	かつお・昆布だし汁、食塩 酒、しょうゆ、カレー粉 米酢、食塩
	午後おやつ	パインチーズクラッカー 牛乳	クラッカー、きび糖	クリームチーズ 牛乳	パイン缶	
28木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 焼き肉 オクラもずく ごま和え 果物	米、胚芽米、五穀 油、きび糖 きび糖 きび糖	木綿豆腐、米みそ 豚肉(ロース) すりごま	ねぎ、にら たまねぎ、しょうが もずく、オクラ にんじん、きゅうり なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	梅じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	うめ干し、ゆかり	
今月の栄養価			I栄養 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
			488	21.4	13.2	1.5



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
29 金	昼食	ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け 磯香和え ガーリックなす	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 油	米みそ さわら	かぼちゃ、しめじ、きょうな たまねぎ キャベツ、こまつな、焼きのり なす、しょうが、にんにく	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	梨ソースヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)	なし、レモン果汁	
30 土	昼食	ごはん みそ汁 魚のしょうが焼き おかか和え 果物	胚芽米、米 きび糖	米みそ さけ かつお節	こまつな、にんじん、生わかめ しょうが キャベツ なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツゼリー せんべい 麦茶	きび糖		かんてん、フルーツミックス缶	



おいしいレシピ帖

旬の食材

きゅうり、トマト、なす、
 冬瓜、オクラ、ピーマン、
 とうもろこし、
 すいか、なし、
 いわし、あなご



『冷や汁』～非常食を美味しく！ローリングストックに～

7月の献立に非常食の白がゆを入れました。子どもたちがどうしたら食べやすいかな・・・もしも非常時に食べるようなことがあったら・・・備蓄のものと合わせてどんなことができるかな・・・と少し思いを巡らせて「冷や汁風」にアレンジしました。普段の食事にも暑い夏を乗り切る涼しげなメニューですので是非作ってみてください。

<材料>子ども3人前程度
 冷ごはん・・・2膳
 ツナ缶・・・1缶
 すりごま・・・大さじ1
 みそ・・・大さじ1～1.5
 きゅうり・・・1/2本
 みょうが・・・1個
 しそ・・・2枚
 かつお昆布だし・・・500cc

<作り方>
 ①きゅうりは輪か半月の薄切り、みょうがとしそは細切りにする。
 ②ボールにツナ缶、すりごま、みそを入れてツナを潰しながらよく混ぜる。
 アルミホイルに薄く伸ばして、トースターでうっすら焦げ目がつくまで焼く。
 ③2のみそをすり鉢に入れ、だしじるを少しずつ入れながらのばし味を調える。
 (ボールの場合は泡だて器で溶く)
 ④薬味を散らして、ごはんにかけて出来上がり。

『フライドポテト』～しらゆり食堂with永野鯉節店～

先日はしらゆり夏まつりにご来場ありがとうございました。
 さて、そんな夏まつりに出店していたしらゆり食堂さんより、
 この度なんと！！！秘伝のレシピを教えてもらうことができました☆
 皆様にこっそりお教えしますね！思い出の味を堪能してください。
 そして、永野鯉節店でかつお節を購入したよ！というご家庭はぜひ、使ってみた感想などをいただけると、嬉しいです。bon appétit！！

<材料>作りやすい分量
 じゃがいも・・・2つ
 (150g～200g)
 かつお節・・・8g～10g
 塩・・・5g～8g
 揚げ油・・・適量

<作り方>
 ①じゃがいもは良く洗って、芽を取り、食べやすいサイズのくし切りにして水にさらしておく。
 ②フライパンにかつお節を入れ香りが出てくるまで炒ったら粗熱を取り、手で揉んで粉末状にして塩とよく混ぜておく。
 ③揚げ鍋に油を入れて、160℃くらいまで温めたら、水気を切ったじゃが芋を入れ揚げる。
 串を刺してスツと通りくらいまで火が通ったら、強火にしてきつね色になるまで揚げる。
 (やけどに注意)
 ⑤揚げたじゃが芋の油を切ったら、温かいうちに②のかつお節塩をまぶして出来上がり。



