



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いただくようお願いいたします

✿献立は都合により変更する場合があります

2026年8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
1 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め 煮びたし 果物	胚芽米、米 じゃがいも 三温糖	米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん、こまつな なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	米	しらす干し、ごま		食塩
3 月	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のチャンプル ジャーマンポテト かりっときゅうり	胚芽米、米 ごま油、油 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、かつお節 ベーコン	にんじん、なす、ねぎ たまねぎ、キャベツ きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 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、三温糖、油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
4 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚の甘酢だれ ごま和え スパイシーなす	胚芽米、米、五穀 米粉、三温糖、油 三温糖 油	米みそ(淡色辛みそ) あじ すりごま	かぼちゃ、エリンギイ、モロヘイヤ たまねぎ にんじん、いんげん なす、にんにく	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
5 水	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のトマト煮 キャベピ炒め ポイルオクラ	胚芽米、米 三温糖 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	とうがん、にんじん、葉ねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマトピューレ キャベツ、黄ピーマン、にんにく オクラ	煮干だし汁 しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	森のきのこパスタ 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	エリンギイ、しめじ、たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、食塩
6 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 チキンのカレー風味 ひじき煮 うめ〜きゅうり	胚芽米、米、五穀 じゃがいも 三温糖、油 三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 さつま揚げ	たまねぎ たまねぎ、ピーマン にんじん、ひじき きゅうり、うめ干し	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	おしゃれポンチ 牛乳	三温糖	牛乳	すいか、りんご天然果汁、みかん缶 レモン果汁、かんでん	

「すっぱ〜い！しょっぱ〜い！おいし〜！！」
ほしぐみ（4歳）で梅漬けを味見しました



6月に梅シロップを作ったときに残しておいた青梅が、黄色くなってお部屋がいい香りに……。塩漬けにして簡単に出来る梅漬けを、子どもたちに一緒に作ってほしいとお願いしたところ、ほしぐみさんが手伝ってくれることになりました。

7月下旬、塩が溶けて梅のエキス（梅酢）が出た梅漬けを、「味見してみよう！」と、刻んでお砂糖と混ぜてホカホカごはんのにのせて食べました。

「すっぱ〜い！しょっぱ〜い！おいし〜！」と、ごはんが進むすすむ。
たいようぐみにもおすそわけしてあげていました。

和え物やおにぎりで、他のクラスにもおすそ分けしながら食べる予定です♥





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
7 金	昼食	ごはん やさいスープ レバーの竜田揚げ 煮びたし レモントマト	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 三温糖	豚レバー	たまねぎ、にんじん しょうが もやし、こまつな、しめじ トマト、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	焼きとうもろこし せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	しょうゆ
8 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のすっぱ煮 おひたし 果物	胚芽米、米 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	緑豆もやし、にんじん たまねぎ キャベツ、しめじ なし	煮干だし汁 食酢（米酢）、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、三温糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
10 月	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き かりじゃこきゃべつ ごま人参	米、胚芽米 油 ごま油	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも） しらす干し すりごま	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが キャベツ、ピーマン にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ 食塩
	午後おやつ	米粉コーン蒸しパン（牛乳） 牛乳	米粉、油、三温糖	牛乳、脱脂粉乳 牛乳	コーン缶	ベーキングパウダー、食塩
12 水	昼食	ごはん わかめスープ 鶏肉のみそ煮 香り和え 南瓜のバターしょうゆ	胚芽米、米 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ） バター	たまねぎ、コーン缶、生わかめ たまねぎ、いんげん にんじん、こまつな かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、本みりん 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、三温糖	きな粉 牛乳		
13 木	昼食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え	胚芽米、米 じゃがいも 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） さけ かつお節	キャベツ にんじん、ねぎ、切り干しだいこん オクラ	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	おむすび（ゆかり） 麦茶	胚芽米、米		ゆかり	食塩
14 金	昼食	ごはん みそ汁 ツナじゃが 刻み昆布の煮物 キャベツのゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも、三温糖 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） ツナ油漬缶	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ たまねぎ にんじん、刻みこんぶ キャベツ、ゆかり	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	米粉クッキー（備蓄） 牛乳		牛乳		
15 土	昼食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き やさい炒め 果物	胚芽米、米 さつまいも ごま油	米みそ（淡色辛みそ） さけ	たまねぎ キャベツ、緑豆もやし、赤ピーマン、にんにく なし	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	ロールパン		いちごジャム	

備蓄食品をたべます

14日（金）と26日（水）に防災のために備蓄をしている食品を食べる予定です。
今後も備蓄品の期限をみながら普段の食事の中で味や食感を知る機会にしていきます。

普段から食べ慣れておくことも大事ですので、ご家庭でも「備蓄品の日」などを作って味見をしたり、電気を消して食べるなどの練習をしてみるのはいかがでしょうか。





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
17 月	昼食	ごはん みそ汁 魚のみそ煮 ひじきのマリネ 粉ふきいも	胚芽米、米 三温糖 三温糖、油 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) さば、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん しょうが にんじん、コーン缶、ひじき	煮干だし汁 かつおだし汁、酒 食酢(米酢)、食塩 食塩
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッカー、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
18 火		雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 のりのりきゃべつ おしゃれ人参	五穀、胚芽米、米 さつまいも 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	とうがん、こまつな たまねぎ、マーマレード キャベツ、焼きのり にんじん、干しぶどう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	そうめん 麦茶	干しそうめん	ツナ油漬缶	葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒
19 水	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のパワー炒め ほっくり煮物 果物	胚芽米、米 油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、モロヘイヤ たまねぎ、にら、しょうが かぼちゃ、にんじん メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	きなこクリームパン 牛乳	コッペパン、油、三温糖	きな粉、バター 牛乳		食塩
20 木		雑穀入りごはん みそ汁 チキンナゲット 切り干しのごまみそ和え ふりかけ	米、胚芽米、五穀 米粉、油、片栗粉 ごま油、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 すりごま、米みそ(淡色辛みそ) ごま、かつお節	えのきたけ、なす、葉ねぎ たまねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん ゆかり、あおのり	煮干だし汁 ケチャップ、食塩
	午後おやつ	トマトゼリーとフレーク 牛乳	コーンフレーク、三温糖	牛乳	りんご天然果汁、トマトジュース、かんてん	
21 金	昼食	ごはん ドライカレー 彩りサラダ チーズ	胚芽米、米 油、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 ツナ水煮缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、エリンギ トマトピューレ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、コーン缶	ウスターソース、ケチャップ しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢(米酢)、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
22 土	昼食	ごはん みそ汁 チキンの照り煮 ごま和え 果物	胚芽米、米 三温糖	米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 鶏もも肉 すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ、きゅうり なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩
24 月	昼食	ごはん みそ汁 焼き肉 ごまきゃべつ ゆかり和え	胚芽米、米 油、三温糖 三温糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) すりごま	にんじん、なす、生わかめ たまねぎ、しょうが キャベツ きゅうり、だいこん、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん しょうゆ 食塩
	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	にんじん、うめ干し	
25 火		雑穀入りごはん みそ汁 ハンバーグ ラタトゥイユ風 果物	胚芽米、米、五穀 さつまいも 片栗粉 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉 ベーコン	もやし たまねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす 黄ピーマン、ズッキーニ、にんにく すいか	煮干だし汁 ケチャップ、中濃ソース、食塩 食塩
	午後おやつ	あんぱたさん 牛乳	コッペパン、三温糖	あずき(乾)、バター 牛乳		



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	
26 水	昼食	ごはん みそ汁 青のりチキン 冬瓜のあんかけ煮 オクラ納豆	胚芽米、米 片栗粉、油 片栗粉、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 ツナ水煮缶 納豆	キャベツ、ねぎ、こまつな あおのり、しょうが、にんにく とうがん オクラ	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	キャロットジュリ ライススナック(備蓄) 牛乳	三温糖 ライスクラッカー	牛乳	りんご天然果汁、にんじん、レモン果汁、かんてん	
27 木		雑穀入りごはん チリコンカン風 パンプキンサラダ ポイルウインナー	胚芽米、米、五穀 油、米粉 マヨドレ	豚ひき肉、だいず水煮缶詰 ツナ油漬缶 ウインナー	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく かぼちゃ、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	梨・ヨーグルト 麦茶	三温糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	なし	
28 金	昼食	ごはん やさいスープ(煮干し) カレータツタフィッシュ 切干しナポリタン とうもろこし	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 油	かじき ベーコン	たまねぎ、しめじ しょうが たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん、トマトピューレ とうもろこし	煮干だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、カレー粉 ケチャップ
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、たまねぎ、あおのり	焼きそばソース
29 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き じゃがコーン 果物	胚芽米、米 ごま油 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 豚肉(もも)	キャベツ ねぎ コーン缶 なし	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	きなこクリームパン 麦茶	ロールパン、油、三温糖	きな粉、バター		食塩
31 月	昼食	ごはん みそ汁 ツナあんかけポテト うま塩キャベツ ごま和え	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、三温糖、油 ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 すりごま	しめじ、なす、ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん、いんげん	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	南瓜とごまのスコーン 牛乳	小麦粉、三温糖、油、パン粉	ごま 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー

なすが旬です！

なすは初夏から秋にかけてが旬です。水分をたっぷり含んだなすはみずみずしく、調理するととろっとおいしい食材です。

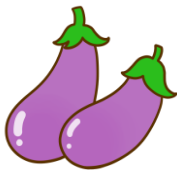


おいしいのに、ちょっと苦手な
子が多いのが悩み・・・💧

- そんな中！以前の献立で完食するくらい人気だった
スパイシーなすを紹介します（8月4日の献立より）
- ①なすは食べやすい大きさに切り、さっと水につけてザルにあげる
 - ②にんにくはみじん切りに切る
 - ③フライパンに油をひいてにんにくを炒め、香りがたったらなすを入れていためる
 - ④醤油とカレー粉を加えて炒めたら出来上がり

★スパイシーやパワーといった、子どもたちにとってはちょっと「魅力的」な名前の献立名にすると、食欲に繋がるのかなぁと思います。苦手なお子さんも、いつか「おいし～」と言ってくれるといいな。

～なすの栄養～
・カリウムで余分な塩分を排出。むくみ予防
・食物繊維が便秘予防に効く。すっきり快便に
・ナスニンというポリフェノールが視力向上や
老化の防止に…どの世代にもおすすめ♡





離乳完了食・乳児食予定献立表



❖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いただくようお願いいたします

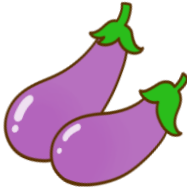
❖離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます

2026年8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 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め 煮びたし 果物	胚芽米、米 じゃがいも 三温糖	米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん、こまつな なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	米	しらす干し、ごま		食塩
03 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のチャンプル ジャーマンポテト かりっときゅうり	胚芽米、米 ごま油、油 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、かつお節 ベーコン	にんじん、なす、ねぎ たまねぎ、キャベツ きゅうり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 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、三温糖、油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
04 火	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 魚の甘酢だれ ごま和え スパイシーなす	胚芽米、米 米粉、三温糖、油 三温糖 油	米みそ(淡色辛みそ) あじ すりごま	かぼちゃ、エリンギイ、モロヘイヤ たまねぎ にんじん、いんげん なす、にんにく	煮干だし汁 食酢(米酢)、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ、カレー粉
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
05 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のトマト煮 キャベピ炒め ポイルオクラ	胚芽米、米 三温糖 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	とうがん、にんじん、葉ねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマトピューレ キャベツ、黄ピーマン、にんにく オクラ	煮干だし汁 しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	森のきのこパスタ 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	エリンギイ、しめじ、たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、食塩
06 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 チキンのカレー風味 ひじき煮 うめ〜きゅうり	胚芽米、米 じゃがいも 三温糖、油 三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 さつま揚げ	たまねぎ たまねぎ、ピーマン にんじん、ひじき きゅうり、うめ干し	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	おしゃれポンチ 牛乳	三温糖	牛乳	すいか、りんご天然果汁、みかん缶、レモン果汁、かんてん	

なすが旬です!



なすは初夏から秋にかけてが旬です。水分をたっぷり含んだなすはみずみずしく、調理するととろっとおいしい食材です。

～なすの栄養～
・カリウムで余分な塩分を排出。むくみ予防
・食物繊維が便秘予防に効く。すっきり快便に
・ナスニンというポリフェノールが視力向上や老化の防止に…どの世代にもおすすめ♥



おいしいのに、ちょっと苦手な
子が多いのが悩み・・・💧

そんな中! 以前の献立で完食するくらい人気だった スパイシーなすを紹介します (8月4日の献立より)

- ①なすは食べやすい大きさに切り、さっと水につけてザルにあげる
- ②にんにくはみじん切りに切る
- ③フライパンに油をひいてにんにくを炒め、香りがたったらなすを入れていためる
- ④醤油とカレー粉を加えて炒めたら出来上がり

★スパイシーやパワーといった、子どもたちにとってはちょっと「魅力的」な名前の献立名にすると、食欲に繋がるのかなぁと思います。苦手なお子さんも、いつか「おいし〜」と言ってくれるといいな。

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
07 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 やさいスープ レバーの竜田揚げ 煮びたし レモントマト	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 三温糖	豚レバー	たまねぎ、にんじん しょうが もやし、こまつな、しめじ トマト、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁
	午後おやつ	焼きとうもろこし せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	しょうゆ
08 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のすっぱ煮 おひたし 果物	胚芽米、米 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	緑豆もやし、にんじん たまねぎ キャベツ、しめじ なし	煮干だし汁 食酢（米酢）、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、三温糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
10 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き かりじゃこきゃべつ ごま人参	米、胚芽米 油 ごま油	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも） しらす干し すりごま	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが キャベツ、ピーマン にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ 食塩
	午後おやつ	米粉コーン蒸しパン（牛乳） 牛乳	米粉、油、三温糖	牛乳、脱脂粉乳 牛乳	コーン缶	ベーキングパウダー、食塩
12 水	午前おやつ	おさつてポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん わかめスープ 鶏肉のみそ煮 香り和え 南瓜のバターしょうゆ	胚芽米、米 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ） バター		かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、本みりん 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、三温糖	きな粉 牛乳		
13 木	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 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 オクラのおかか和え	胚芽米、米 じゃがいも 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） さけ かつお節	キャベツ にんじん、ねぎ、切り干しだいこん オクラ	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	おむすび（ゆかり） 麦茶	胚芽米、米		ゆかり	食塩
14 金	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ツナじゃが 刻み昆布の煮物 キャベツのゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも、三温糖 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） ツナ油漬缶	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ たまねぎ にんじん、刻みこんぶ キャベツ、ゆかり	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	米粉クッキー（備蓄） 牛乳		牛乳		

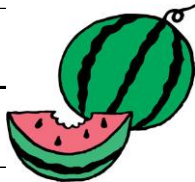
備蓄食品をたべます

14日（金）と26日（水）に防災のために備蓄をしている食品を食べる予定です。
今後も備蓄品の期限をみながら普段の食事の中で味や食感を知る機会にしていきます。

普段から食べ慣れておくことも大事ですので、ご家庭でも「備蓄品の日」などを作って味見をしたり、電気を消して食べるなどの練習をしてみるのはいかがでしょうか。



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
15 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き やさい炒め 果物	胚芽米、米 さつまいも ごま油	米みそ(淡色辛みそ) さけ	たまねぎ キャベツ、緑豆もやし、赤ピーマン、にんにく なし	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	ロールパン		いちごジャム	
17 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のみそ煮 ひじきのマリネ 粉ふきいも	胚芽米、米 三温糖 三温糖、油 じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ) さば、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん しょうが にんじん、コーン缶、ひじき	煮干だし汁 かつおだし汁、酒 食酢(米酢)、食塩 食塩
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッカー、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
18 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 のりのりきゃべつ おしゃれ人参	胚芽米、米 さつまいも 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	とうがん、こまつな たまねぎ、マーマレード キャベツ、焼きのり にんじん、干しぶどう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	そうめん 麦茶	干しそうめん	ツナ油漬缶	葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒
19 水	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 豚肉のパワー炒め ほっくり煮物 果物	胚芽米、米 油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、モロヘイヤ たまねぎ、にら、しょうが かぼちゃ、にんじん メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	きなこクリームパン 牛乳	コッペパン、油、三温糖	きな粉、バター 牛乳		食塩
20 木	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 チキンナゲット 切り干しのごまみそ和え ふりかけ	胚芽米、米 米粉、油、片栗粉 ごま油、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 すりごま、米みそ(淡色辛みそ) ごま、かつお節	えのきたけ、なす、葉ねぎ たまねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん ゆかり、あおのり	煮干だし汁 ケチャップ、食塩
	午後おやつ	トマトゼリーとフレーク 牛乳	コーンフレーク、三温糖	牛乳	りんご天然果汁、トマトジュース缶(食塩無添加)、かんてん	
21 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん ドライカレー 彩りサラダ チーズ	胚芽米、米 油、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉 ツナ水煮缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、エリンギイ、トマトピューレ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、コーン缶	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢(米酢)、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
22 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 チキンの照り煮 ごま和え 果物	胚芽米、米 三温糖	米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 鶏もも肉 すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ、きゅうり なし	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩
24 月	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 焼き肉 ごまきゃべつ ゆかり和え	胚芽米、米 油、三温糖 三温糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) すりごま	にんじん、なす、生わかめ たまねぎ、しょうが キャベツ きゅうり、だいこん、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん しょうゆ 食塩
	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	にんじん、うめ干し	



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
25 火	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 ハンバーグ ラタトウユ風 果物	胚芽米、米 さつまいも 片栗粉 油	米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉 ベーコン	もやし たまねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、にんにく すいか	煮干だし汁 ケチャップ、中濃ソース、食塩 食塩
	午後おやつ	あんぱたさん 牛乳	コッペパン、三温糖	あずき(乾)、バター 牛乳		
26 水	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 青のりチキン 冬瓜のあんかけ煮 オクラ納豆	胚芽米、米 片栗粉、油 片栗粉、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 ツナ水煮缶 納豆	キャベツ、ねぎ、こまつな あおのり、しょうが、にんにく とうがん オクラ	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	キャロットジュリ ライススナック(備蓄) 牛乳	三温糖 ライスクラッカー	 牛乳	りんご天然果汁、にんじん、レモン果汁、かんてん	
27 木	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん チリコンカン風 パンプキンサラダ ボイルウインナー	胚芽米、米 油、米粉 マヨドレ	豚ひき肉、だいず水煮缶詰 ツナ油漬缶 ウインナー	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく かぼちゃ、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	梨・ヨーグルト 麦茶	三温糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	なし	
28 金	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん やさいスープ(煮干し) カレータツタフィッシュ 切干しナポリタン とうもろこし	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 油	かじき ベーコン	たまねぎ、しめじ しょうが たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん、トマトピューレ とうもろこし	煮干だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、カレー粉 ケチャップ
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、たまねぎ、あおのり	焼きそばソース
29 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き じゃがコーン 果物	胚芽米、米 ごま油 じゃがいも、油	米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 豚肉(もも)	キャベツ ねぎ コーン缶 なし	煮干だし汁 食塩 食塩
	午後おやつ	きなこクリームパン 麦茶	ロールパン、油、三温糖	きな粉、バター		食塩
31 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ツナあんかけポテト うま塩キャベツ ごま和え	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、三温糖、油 ごま油 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 すりごま	しめじ、なす、ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん、いんげん	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	南瓜とごまのスコーン 牛乳	小麦粉、三温糖、油、パン粉	ごま 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー

「すっぱ〜い！しょっぱ〜い！おいし〜！！」
ほしぐみ（4歳）で梅漬けを味見しました



6月に梅シロップを作ったときに残しておいた青梅が、黄色くなってお部屋がいい香りに……。塩漬けにして簡単に出来る梅漬けを、子どもたちに一緒に作ってほしいとお願いしたところ、ほしぐみさんが手伝ってくれることになりました。

7月下旬、塩が溶けて梅のエキス（梅酢）が出た梅漬けを、「味見してみよう！」と、刻んでお砂糖と混ぜてホカホカごはんのにのせて食べました。

「すっぱ〜い！しょっぱ〜い！おいし〜！」と、ごはんが進むすすむ。
たいようぐみにもおすそわけしてあげていました。
和え物やおにぎりで、他のクラスにもおすそ分けしながら食べる予定です♥





離乳食予定献立表（9～11か月ころ）



2026年8月

白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01土	おかゆ みそ汁 しらす煮 野菜煮	米 凍り豆腐/こまつな/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/片栗粉 にんじん/じゃがいも/
03月	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 なす/にんじん/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/きゅうり/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/じゃがいも/
04火	おかゆ みそ汁 魚の甘酢煮 野菜煮	米 たまねぎ/なす/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 かれい/たまねぎ/食酢（米酢）/三温糖/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/にんじん/
05水	おかゆ みそ汁 豚肉のトマト煮 野菜煮	米 にんじん/たまねぎ/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/トマトピューレ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/
06木	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 じゃがいも/たまねぎ/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/ピーマン/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
07金	おかゆ やさいスープ 豚肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/もやし/しめじ/こまつな/しょうゆ/片栗粉 じゃがいも/
08土	おかゆ みそ汁 しらす煮 野菜煮	米 にんじん/緑豆もやし/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/片栗粉 キャベツ/
10月	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/生わかめ/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/キャベツ/
12水	おかゆ わかめスープ 鶏肉のみそ煮 野菜煮	米 生わかめ/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/こまつな/米みそ（淡色辛みそ）/三温糖/片栗粉 かぼちゃ/にんじん/
13木	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 じゃがいも/にんじん/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 さけ/キャベツ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
14金	おかゆ みそ汁 ツナじゃが 野菜煮	米 たまねぎ/キャベツ/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 じゃがいも/たまねぎ/ツナ水煮缶/三温糖/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/にんじん/

◎初めての食材は、献立の提供までにご家庭で試していただくよう、お願いします

なすが旬です！



なすは初夏から秋にかけてが旬です。水分をたっぷり含んだなすはみずみずしく、調理するととろっとおいしい食材です。

～なすの栄養～

- ・カリウムで余分な塩分を排出。むくみ予防
- ・食物繊維が便秘予防に効く。すっきり快便に
- ・ナスニンというポリフェノールが視力向上や老化の防止に…どの世代にもおすすめ♥

皮をむいて水につけてアクを抜いて食べやすい大きさに切って調理します
おみそ汁や煮物にいかがですか





日付	献立名	材料名
15土	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 さつまいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 さけ/たまねぎ/三温糖 キャベツ/
17月	おかゆ みそ汁 魚のみそ煮 野菜煮	米 たまねぎ/生わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 かれい/たまねぎ/三温糖/米みそ(淡色辛みそ)/片栗粉 じゃがいも/にんじん/
18火	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 さつまいも/こまつな/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/にんじん/
19水	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 キャベツ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/かぼちゃ/
20木	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 なす/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ひき肉/たまねぎ/きゅうり/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
21金	おかゆ みそ汁 豚肉のトマト煮 野菜煮	米 なす/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/もやし/きゅうり/トマトピューレ/食塩/片栗粉 にんじん/
22土	おかゆ みそ汁 しらす煮 野菜煮	米 にんじん/凍り豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/片栗粉 キャベツ/じゃがいも/
24月	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 なす/にんじん/生わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/きゅうり/三温糖/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/だいこん
25火	おかゆ みそ汁 豚肉のトマト煮 野菜煮	米 たまねぎ/もやし/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/なす/ホールトマト缶詰/食塩/片栗粉 さつまいも/
26水	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 キャベツ/こまつな/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/しょうゆ/三温糖/片栗粉 にんじん/
27木	おかゆ スープ 豚肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/しょうゆ/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/きゅうり/トマトピューレ/しょうゆ にんじん/かぼちゃ/
28金	おかゆ やさいスープ 煮魚 野菜煮	米 たまねぎ/しめじ/食塩/しょうゆ/かつお節/かつおだし汁 かじき/たまねぎ/しょうゆ/片栗粉 じゃがいも/キャベツ/
29土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 野菜煮	米 凍り豆腐/キャベツ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/じゃがいも/片栗粉 にんじん/
31月	おかゆ みそ汁 ツナと野菜煮 野菜煮	米 なす/しめじ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 じゃがいも/かぼちゃ/たまねぎ/ツナ水煮缶/片栗粉 キャベツ/にんじん/

✿献立は都合により変更する場合があります

