

# 令和7年 8月献立表

甲府市

\* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日	主食・副食 エネルギー・たんぱく質・糖質・塩分	離乳食 (中期以降)	主な食材			☆午前のおやつ 午後のおやつ	主な食材		
			赤色 血中肉を作る食品	緑色 体の調子を整える食品	黄色 力や体温となる食品		赤色	緑色	黄色
1 金	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ふじさんなつやさいかかれー	鶏肉のコトコト煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 卵の殻 (卵) 枝豆 (卵) コーン		ふじさんゼリー			
	ほうせきさらだ 548kcal・15.2g ε・18.3g・2.1g	キャベツスープ	ツナ 鶏卵	キャベツ 人参 きゅうり (卵) コーン	ごま マヨドレ 砂糖	せんべい			
2 金	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ちきんかかれー	鶏肉のコトコト煮	鶏肉	人参 玉ねぎ	じゃが芋	あいす			
	はわいあんさらだ 612kcal・17.7g ε・19.8g・2.0g	キャベツスープ		キャベツ 人参 パイン (卵) 枝豆	オリブ油 砂糖	ぶりっつ			
3 土	ごはん	おかゆ			米	☆ぜりー・むぎちや			
	とりじゃが	鶏じゃが	鶏肉	人参 玉ねぎ	じゃが芋 油 砂糖	せんべい			
	わかめのすのもの 427kcal・11.8g ε・5.7g・1.4g	玉ねぎのみそ汁	わかめ	(卵) フロccoliー 人参	砂糖	りんごかじゅう			
4 月	ごはん	おかゆ			米	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	まーぼーどうふ	豆腐野菜	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 砂糖 油 片栗粉		ここあばたーさんど			食パン パター 砂糖
	ちゅうかささらだ 490kcal・19.2g ε・13.2g・1.8g	大根スープ		大根 人参 (卵) 枝豆	砂糖 ごま油	ぎゅうにゅう	牛乳		
5 火	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	とりにくのしおからあげ	そぼろ煮	わかめ	玉ねぎ 人参 オクラ (卵) そうめん		ぷりん			
	きやべつのおかかあえ 517kcal・22.0g ε・16.9g・3.5g	そぼろ煮	わかめ	キャベツ 人参 (卵) フロccoliー	片栗粉 油	さつぼろぼと			
6 火	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	とりにくのしおからあげ	そぼろ煮	わかめ	玉ねぎ 人参 オクラ (卵) そうめん		ぷりん			
	きやべつのおかかあえ 479kcal・19.7g ε・16.8g・3.4g	そぼろ煮	わかめ	キャベツ 人参 (卵) フロccoliー	片栗粉 油	さつぼろぼと			
7 水	ごはん	おかゆ			米	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	ぶたにくのしょうがやき	豆腐のうま煮	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン 砂糖		きやろっとけーき(6日)	牛乳 人参		ホットケーキ ミックス パター
	こまつなのびたし 564kcal・22.1g ε・24.9g・1.6g	人参のみそ汁	揚げ物 おかか	小松菜 人参	砂糖	あべかわだんご(20日)	きな粉		上新粉 砂糖
8 木	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	たんどりーちきん	鶏肉のやわらか煮	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ 卵/パプリカ 人参	じゃが芋 油	ますかつとぜりー			
	ふれんちさらだ 451kcal・18.4g ε・17.0g・2.0g	キャロットスープ	ベーコン	キャベツ 人参 (卵) フロccoliー	オリブ油 砂糖	せんべい			
9 金	ごはん	おかゆ			米	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	さばのしょうゆに	白身魚のふわふわ煮	魚	長ねぎ	砂糖 片栗粉	ふのさくさくかりんとう			食パン パター 砂糖
	まかるにさらだ 504kcal・23.2g ε・17.1g・1.7g	なすのみそ汁	ハム	人参 きゅうり	マカロニ マヨドレ	ぎゅうにゅう	牛乳		
10 土	ごはん	おかゆ			米	☆ぜりー・むぎちや			
	ぶたにくとやさいのうまに	じゃが煮	豚肉	人参 玉ねぎ	ごま油 砂糖	せんべい			
	ぶろっこりーのごまずあえ 502kcal・12.7g ε・16.9g・0.9g	オニオンスープ	わかめ	(卵) フロccoliー 人参 (卵) コーン	ごま 砂糖	りんごかじゅう			
11 月	ごはん	おかゆ			米	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	おやこに	鶏肉のとりみ煮	(卵) 鶏卵 鶏肉 なた	玉ねぎ 人参 (卵) いんげん	油 砂糖	ひとくちぜりー			
	やさいのあえもの 463kcal・19.3g ε・10.8g・1.6g	キャベツのみそ汁	揚げ物 味噌	(卵) フロccoliー 人参 (卵) 枝豆	砂糖	せんべい			
12 火	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	まつかぜやき	野菜煮	揚げ物 味噌	玉ねぎ 人参	パン粉 砂糖 ごま 片栗粉	あいす			
	こまつなのなっとうあえ 576kcal・20.8g ε・22.2g・1.2g	玉ねぎのすまし汁	揚げ物 おかか	小松菜 人参		びすけつと			
13 水	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	なぼりたん	おかゆ	ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン	スラフグティ 油	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	かりかりきゅうり 503kcal・16.5g ε・21.3g・2.4g	野菜煮	揚げ物	きゅうり 人参 大根	ごま	あいす			
14 木	ごはん	おかゆ			米	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	にくやさしいため	鶏そぼろ	揚げ物	キャベツ 人参 玉ねぎ	油 砂糖 片栗粉	きなこまかるに			マカロニ 枝豆 砂糖
	ぶろっこりーのしおこんぶあえ 483kcal・23.8g ε・11.9g・1.5g	白菜のみそ汁	味噌	(卵) フロccoliー 人参 きゅうり		ぎゅうにゅう	牛乳		
15 金	ごはん	おかゆ			米	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	とりにくのけちやっぴため	野菜煮込み	揚げ物	玉ねぎ 人参 しめじ	油 砂糖	おうとうれとると			賞味
	すていっくさらだ 472kcal・16.0g ε・13.9g・1.8g	ポテトスープ	味噌	大根 人参 きゅうり	砂糖	せんべい			
16 土	ごはん	おかゆ			米	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	こっぺぱん	パンがゆ	揚げ物	(卵) コーン 玉ねぎ	じゃが芋	むぎちや			
	さけのたつたあげ みぞれがけ 405kcal・18.8g ε・12.1g・1.7g	白身魚のコトコト煮	揚げ物	大根	片栗粉 油	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		賞味
17 日	ごはん	おかゆ			米	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	つなかれー	ツナ野菜	ツナ	人参 玉ねぎ	じゃが芋 油	ひとくちぜりー			
	ぱりぱりさらだ 490kcal・16.8g ε・11.0g・2.0g	人玉スープ	揚げ物	(卵) フロccoliー 人参 (卵) 枝豆	オリブ油 砂糖	とんがりこーん			
18 月	ごはん	おかゆ			米	☆ぜりー・むぎちや			
	つなじゃが	ツナ煮	揚げ物	玉ねぎ 人参	じゃが芋 砂糖	せんべい			
	わかめのすのもの 393kcal・10.5g ε・2.2g・1.4g	じゃが芋のみそ汁	揚げ物	(卵) フロccoliー 人参	砂糖	りんごかじゅう			