

7月 給食献立表

令和 8年

りとせりーじおん瀬野双保育園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどのえる
1	水 ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ デザート	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 すなっ麩 デザート	・鶏もも・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ・砂糖	・たまねぎ・なす・トマト・きゅうり ・えだまめ・パイン缶・キャベツ
2	木 ご飯 かわいいの煮付け 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこクッキー	・まがれい・焼き竹輪 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・三温糖・砂糖 ・ウエハース・薄力粉 ・有塩マーガリン	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん・こまつな・りんご
3	金 ご飯 厚揚げと野菜炒め にんじんしりしり じゃがいもとキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 りんごゼリー	・厚揚げ ・ぶたもも ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・じゃがいも ・クラッカー	・たまねぎ・長ねぎ ・にんじん・りょくとうもやし ・キャベツ・みかん缶詰 ・ぶどうゼリーの素
4	土 焼きそば 南瓜のつぶし煮 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・豚肉 ・普通牛乳	・中華麺・いりごま ・ごま油・砂糖・せんべい	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・かぼちゃ・ゼリー
6	月 ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ じゃがいもとほうれん草味噌汁	麦茶 せんべい 牛乳 ココアケーキ	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・春雨・ごま油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・にんじん・きゅうり ・ほうれん草・みかん缶詰
7	七夕 火 鶏そぼろ丼 短冊サラダ 七夕スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 七夕ゼリー	・鶏ひき肉・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・手延そうめん・ビスケット ・牛乳寒天・せんべい	・しょうが・ほうれん草・だいこん ・にんじん・きゅうり・オクラ ・オレンジ・ゼリーの素
8	水 ねばねばうどん 厚揚げとナスの味噌炒め デザート	麦茶 せんべい 牛乳 キザミ海苔おにぎり	・しらす干し・納豆・普通牛乳 ・生揚げ・淡色辛みそ ・ぶたもも・乳酸菌飲料	・ごま油・砂糖・ゆでうどん ・調合油・三温糖・片栗粉 ・せんべい・精白米	・オクラ・カットわかめ・にんじん ・なす・たまねぎ ・焼きのり
9	木 ご飯 照り焼きチキン 小松菜の炒め煮 たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 クッキー	・若鶏もも ・しらす干し・油揚げ ・赤色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・調合油・ウエハース・薄力粉 ・有塩マーガリン・砂糖	・にんじん・長ねぎ ・こまつな・キャベツ・カットわかめ ・たまねぎ・バナナ
10	金 ご飯 鰯のつけ焼き ほうれん草ともやしの納豆和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 きなこトースト	・さわら・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・クラッカー・食パン ・三温糖 ・有塩マーガリン	・ほうれん草・りょくとうもやし ・にんじん・たまねぎ
11	土 中華丼 わかめのスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶたもも	・精白米・ごま油・片栗粉 ・せんべい	・はくさい・にんじん・たまねぎ ・りょくとうもやし・乾わかめ・ゼリー
13	月 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ お麩と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 チーズクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・赤色辛みそ ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・三温糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・板ふ ・せんべい・薄力粉 ・有塩マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶詰
14	火 食パン ミートローフ フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きんぴらおにぎり	・鶏ひき肉・豚ひき肉 ・ヨーグルト・普通牛乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ビスケット・精白米 ・いりごま・ごま油	・ほうれん草・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ ・ごぼう・にんじん
15	水 ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 デザート	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・生揚げ ・赤色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・ごま油・三温糖 ・しょうゆせんべい ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・さやいんげん・キャベツ ・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ ・青ピーマン ・トマトケチャップ・ホールトマト
16	木 ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルトケーキ	・さけ・甘みそ・削り節 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・三温糖 ・薄力粉・有塩マーガリン	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・切干しだいこん・乾わかめ ・オレンジ
17	金 ご飯 鶏のマリネ焼き ひじきのチーズサラダ なすと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 マーレードマフィン	・若鶏もも皮なし ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・マヨネーズ ・砂糖・クラッカー ・薄力粉・有塩マーガリン	・たまねぎ・乾ひじき・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし・なす ・パインアップル缶詰・マーレード
18	土 ツナマトスパゲティ ホトフ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・ゼラチン	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・砂糖 ・せんべい	・たまねぎ・にんじん ・ゼリー
21	敬老の日 火 ご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ ブロッコリーのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・砂糖 ・じゃが芋・マヨネーズ ・マーガリン	・人参・玉ねぎ・コーン ・トマトケチャップ・きゅうり ・ブロッコリー・パインアップル缶詰
22	水 ご飯 肉じゃが ひじきのチーズサラダ わかめと麩の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたもも・油揚げ・きなこ ・乳酸菌飲料・木綿豆腐・チーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・せんべい ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・ねぎ
23	木 ご飯 カレイのコーンチーズ焼き 切干大根のサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ココア蒸しパン	・さけ・ちくわ ・甘みそ・普通牛乳	・精白米・粉チーズ・せんべい ・いりごま・ごま油・砂糖・小麦粉 ・じゃがいも・調合油	・冷凍コーン・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ・りょくとうもやし・乾わかめ・オレンジ
24	金 ご飯 チキンカレー さつま芋とツナのサラダ デザート	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト デザート	・若鶏もも ・かつお味付け缶詰 ・普通牛乳・ゼラチン ・プレーンヨーグルト	・精白米・調合油・じゃがいも ・さつまいも・マヨネーズ ・クラッカー・砂糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・コーン ・にんじん・ブロッコリー ・りんご・みかん缶・バナナ
25	土 具沢山うどん じゃがいもとほうれん草のソテー デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい	・ぶたもも	・調合油・うどん ・せんべい・じゃがいも	・たまねぎ・にんじん・ねぎ・コーン ・ほうれん草・ゼリー
27	月 ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め 野菜の納豆和え えのきと青梗菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 南瓜のケーキ	・若鶏むね・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・小麦粉 ・片栗粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・れんこん・みかん缶・南瓜 ・こまつな・りょくとうもやし・あおのり ・えのきたけ・チンゲンサイ・長ねぎ
28	火 ご飯 鶏肉の梅照り焼き マカロニサラダ ネギときのこの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 セサミトースト	・甘みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・マカロニ・マーガリン ・マヨネーズ・食パン	・梅干し調味漬・きゅうり・キャベツ ・ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ ・にんじん
29	水 ご飯 白身フライ ブロッコリーのサラダ キャベツとトマトのスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ふかし芋	・たら ・普通牛乳	・三温糖 ・調合油・ビスケット・精白米	・たまねぎ ・ブロッコリー・にんじん ・コーン・キャベツ ・トマト・バナナ・塩昆布・えだまめ
30	木 ジャージャーうどん さつま芋のすきこぶ煮 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 チュモッパおにぎり デザート	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・ゆでうどん・調合油・三温糖・精白米 ・ごま油・片栗粉・じゃがいも ・さつまいも・砂糖・せんべい	・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・刻み昆布・切干しだいこん・こねぎ
31	金 ご飯 治部煮 キャベツとほうれん草の海苔和え ねぎと豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 フライドポテト	・若鶏もも ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ビスケット ・調合油・薄力粉・じゃがいも	・しいたけ・ほうれん草・キャベツ ・にんじん・焼きのり・ねぎ・小松菜 ・パインアップル缶詰

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182 μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
7月の平均値	505kcal	20.8g	14.9g	208mg	2.0mg	193 μg	0.34mg	0.36mg	27mg	4.9g	1.7g



2026年 7月 離乳食 中期 (モグモグ期) 献立

りとせりージョン
淵野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、じゃが芋 人参、キャベツ、大根	麦茶 大根粥	米 大根
2	木	5倍粥 カレーと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレー、豆腐 人参、小松菜、じゃが芋	麦茶 きな粉粥	米 きなこ
3	金	5倍粥 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参、もやし、キャベツ	麦茶 人参粥	米 人参
4	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐、人参、玉ねぎ	麦茶 ハイハイン	
6	月	5倍粥 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、玉ねぎ 人参、じゃが芋、ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
7	火	5倍粥 鶏肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、ほうれん草 大根、人参、きゅうり	麦茶 大根粥	米 大根
8	水	煮込みうどん 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐、玉ねぎ 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
9	木	5倍粥 鶏肉と小松菜のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、小松菜 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 人参粥	米 人参
10	金	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、じゃが芋 人参、ほうれん草、もやし	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、白菜、人参	麦茶 ハイハイン	
13	月	5倍粥 豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参、小松菜、キャベツ	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
14	火	パン粥 鶏肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、ほうれん草 人参、キャベツ、南瓜	麦茶 南瓜粥	米 南瓜
15	水	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、じゃが芋 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 人参粥	米 人参
16	木	5倍粥 鮭のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参、ブロッコリー、キャベツ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
17	金	5倍粥 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、もやし、きゅうり	麦茶 たまねぎ粥	米 玉ねぎ
18	土	スープパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲッティ 豆腐、人参、玉ねぎ	麦茶 ハイハイン	
21	火	5倍粥 鶏肉と玉ねぎのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、ブロッコリー、玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
22	水	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、じゃが芋 人参、玉ねぎ、もやし	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
23	木	5倍粥 カレーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレー 人参、もやし、たまねぎ	麦茶 人参粥	米 人参
24	金	5倍粥 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、じゃが芋 人参、ブロッコリー、さつま芋	麦茶 さつま芋粥	米 さつまいも
25	土	5倍粥 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、人参、玉ねぎ	麦茶 ハイハイン	
27	月	5倍粥 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、玉ねぎ 人参、小松菜、もやし	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
28	火	5倍粥 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、キャベツ、きゅうり	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
29	水	煮込みうどん 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐、じゃが芋 人参、さつまいも、チンゲン菜	麦茶 さつま芋粥	米 さつまいも
30	木	5倍粥 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、じゃが芋 人参、玉ねぎ、きゅうり	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
31	金	5倍粥 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草

※離乳食の味付け・・・初期中期(だし昆布のみ)



2026年 7月 離乳食 後期（カミカミ期） 献立

りとせりーじおん
瀬野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、じゃが芋 人参、キャベツ、大根	麦茶 大根粥	米 大根
2	木	軟飯 カレーと豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレー、豆腐 人参、小松菜、じゃが芋	麦茶 きな粉粥	米 きなこ
3	金	軟飯 豆腐と豚肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、豚肉 人参、もやし、キャベツ	麦茶 人参粥	米 人参
4	土	煮込みうどん 豚肉と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豚肉、人参、玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	
6	月	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、じゃが芋、ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
7	火	軟飯 鶏肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、ほうれん草 大根、人参、きゅうり	麦茶 大根粥	米 大根
8	水	煮込みうどん 豆腐と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豆腐、玉ねぎ 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
9	木	軟飯 鶏肉と小松菜のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、小松菜 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 人参粥	米 人参
10	金	軟飯 鶏とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏、じゃが芋 人参、ほうれん草、もやし	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
11	土	軟飯 豚肉と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、白菜、人参	麦茶 ハイハイ	
13	月	軟飯 豆腐と豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、豚肉 人参、小松菜、キャベツ	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
14	火	パン粥 鶏肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、ほうれん草 人参、キャベツ、南瓜	麦茶 南瓜粥	米 南瓜
15	水	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、じゃが芋 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 人参粥	米 人参
16	木	軟飯 鮭のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭 人参、ブロッコリー、キャベツ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
17	金	軟飯 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、もやし、きゅうり	麦茶 たまねぎ粥	米 玉ねぎ
18	土	スープパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲッティ 豆腐、人参、玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	
21	火	軟飯 鶏肉と玉ねぎのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、ブロッコリー、玉ねぎ	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
22	水	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、じゃが芋 人参、玉ねぎ、もやし	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
23	木	軟飯 カレーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレー 人参、もやし、たまねぎ	麦茶 人参粥	米 人参
24	金	軟飯 鶏肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、じゃが芋 人参、ブロッコリー、さつまい	麦茶 さつまい粥	米 さつまいも
25	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、人参、玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	
27	月	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、小松菜、もやし	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
28	火	軟飯 鶏肉のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、キャベツ、きゅうり	麦茶 キャベツ粥	米 キャベツ
29	水	煮込みうどん 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豚肉、じゃが芋 人参、さつまいも、チンゲン菜	麦茶 さつまい粥	米 さつまいも
30	木	軟飯 豆腐とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、じゃが芋 人参、玉ねぎ、きゅうり	麦茶 じゃが芋粥	米 じゃが芋
31	金	軟飯 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草

※離乳食の味付け・・・初期中期（だし昆布のみ）