

2026年 7月

予定献立表

月		火		水		木		金		土	
後期			1	全粥 ササミと野菜のスープ煮 スライスバナナ	2	全粥 白身魚と玉葱煮 人参ともやしの味噌汁	3	全粥 魚の野菜あんかけ かぼちゃとブロッコリーのマッシュ ヘチマスープ	4	さかなそぼろご飯 アーサ汁 バナナ	
			全粥 魚のソテー 野菜スープ	全粥 豆腐と人参のコロコロ煮 胡瓜スティック	全粥 豚肉の生姜焼き 茄子のみそ汁	全粥 豆腐と野菜の炒め煮 えのきの味噌汁					
	6	7	8	9	10	11					
もずく丼 ゆし豆腐	全粥 鮭とキノコのスープ煮 そうめん汁	シラス粥 ササミの野菜あんかけ キャベツスープ	全粥 豆腐の肉味噌あんかけ アーサのすまし汁	全粥 魚と野菜のあんかけ ヘチマのスープ じゃがいもスティック	野菜のおじや 豆腐としめじの清し汁 バナナスライス						
全粥 魚の照り焼き からし菜のみそ汁	全粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜とシメジの味噌汁	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 麩の味噌汁	全粥 魚とトマトの炒め煮 ブロッコリーサラダ	全粥 豆腐ソテー クリームコーンスープ	オクラ粥 豆腐の照り焼き 胡瓜スティック						
13	14	15	16	17	18						
トマトチーズ粥 マッシュポテト 人参と玉葱のスープ	納豆粥 ちむしんじ スライスバナナ	全粥 鮭のほぐし煮 玉葱の味噌汁	おべんとう 	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト	鮭じゃこご飯 人参と玉葱のみそ汁 さつまいもスティック						
全粥 魚と野菜の炒め煮 じゃがいものみそ汁	全粥 肉じゃが風 キャベツと豆腐の味噌汁	全粥 ササミと人参の炒め煮 玉葱としめじのスープ	全粥 豆腐のソテー じゃが芋の味噌汁	全粥 魚の野菜炒め煮 小松菜の味噌汁	全粥 豆腐と人参の炒め煮 じゃがいもの味噌汁						
20	21	22	23	24	25						
海の日	全粥 魚の味噌焼き 豆腐とわかめの清し汁	全粥 松風焼 南瓜の味噌汁	全粥 魚のトマト煮 冬瓜のみそ汁	全粥 魚の有馬焼き 野菜のスープ さつまいもスティック	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜の味噌汁						
	全粥 豆腐とトマトの炒め煮 モーウィの味噌汁	全粥 ササミと野菜の炒め煮 人参としめじのスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ 野菜スティック	全粥 豆腐の野菜煮 玉葱の味噌汁	青菜粥 鶏肉の照り煮 人参とキャベツのスープ						
27	28	29	30	31							
納豆粥 さやいんげんとコーン炒め 麩のみそ汁	全粥 鶏肉のだしの炒め煮 野菜のスープ	全粥 ササミの野菜あんかけ きゅうりスティック	全粥 魚の野菜あんかけ スライスバナナ	なすのミートパゲティー オニオンスープ ほぐしオレンジ							
全粥 豆腐チャンプルー スイカ	鯖そぼろ粥 人参と胡瓜の味噌汁 バナナスライス	全粥 ハンバーグの野菜あんかけ 玉葱のスープ	全粥 鶏肉の炒め煮 麩のすまし汁	全粥 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのスープ							
	9～11ヵ月頃の離乳食  この時期は、バナナくらいの柔らかさの食べ物を上の歯茎と下の歯茎でつぶして食べることを練習します。 かたくて小さい食べ物だと、丸のみする習慣がついてしまいますので、注意が必要です！ 離乳食の回数が2回/日から3回/日に移行する時期でもあります。必要な栄養の半分以上を離乳食でとることになるので、 主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしましょう！！										

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	サミ 鮭	全粥 片栗粉 油 ジャがいも	ブロッコリー しめじ 玉葱 パナナ 人参
2	木	ホキ みそ 絹ごし豆腐	全粥	玉葱 人参 もやし 胡瓜
3	金	ホキ 普通牛乳 豚ヒレ肉 みそ	全粥 片栗粉	人参 玉葱 チンゲンサイ 南瓜 ブロッコリー ヘチマ 生姜 茄子
4	土	鯖 沖縄豆腐 みそ	全粥 三温糖 油	人参 ｺﾞﾎﾟﾘ みつば 生姜 アｰﾏ(乾) ﾊﾞﾅ ﾎﾔﾍﾞﾂ えのき
5	日			
6	月	ゆし豆腐 赤魚 みそ	全粥 みりん 三温糖	もずく ビーマン ｺｰﾝ缶 人参 生姜 ｶﾅﾅ
7	火	鮭 絹ごし豆腐 みそ	全粥 片栗粉	しめじ もやし みつば 胡瓜 キャベツ さやいんげん
8	水	シラス サミ 豚肩0ｰｽ みそ	全粥 片栗粉 おつゆ麩	人参 キャベツ
9	木	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ホキ	全粥 三温糖	人参 生姜 アｰﾏ(乾) トマト ﾏﾞﾔｸﾘｰ
10	金	ホキ 沖縄豆腐	全粥 片栗粉 ジャがいも	小松菜 人参 ヘチマ ｸﾘｰﾝｺｰﾝ缶 コｰﾝ缶詰 ﾀｾﾘ
11	土	絹ごし豆腐	全粥 三温糖	ｺﾞﾎﾟﾘ ﾋﾟｰﾏﾝ しめじ ﾀﾞﾅﾅ ｲﾅﾅ 胡瓜
12	日			
13	月	ﾌﾞﾔｰｽﾞ 普通牛乳 ホキ みそ	全粥 ジャがいも 有塩バター 片栗粉 ジャがいも	ﾄﾓﾄﾞ ﾕﾔﾍﾞﾂ ﾊﾞﾔ 人参 玉葱 玉葱 ﾎﾔﾍﾞﾂ
14	火	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩0ｰｽ みそ 豚肩0ｰｽ 沖縄豆腐 みそ	全粥 ジャがいも ジャがいも 三温糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ ﾊﾞﾅ 人参 玉葱 キャベツ
15	水	鮭 みそ サミ	全粥 片栗粉	玉葱 人参 しめじ
16	木	絹ごし豆腐 みそ	全粥 片栗粉 ジャがいも	
17	金	沖縄豆腐 ﾀﾞ缶 固形ｺｰｸﾄﾞ 赤魚 みそ	全粥 沖縄そば 三温糖	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 人参
18	土	鮭 ﾕｽ みそ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	全粥 さつまいも 本みりん ジャがいも	ねぎ 人参 玉葱 人参
19	日			
20	月			
21	火	ｷｷ みそ 絹ごし豆腐 ﾕｽ	全粥 三温糖	乾燥わかめ ねぎ トマト モーウィ
22	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ サミ	全粥 油 ﾀﾞﾝ粉(乾) 三温糖 油	玉葱 南瓜 ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ 人参 しめじ
23	木	赤魚 沖縄豆腐 みそ 鶏ヒレ肉	全粥	ｷｰﾙﾄﾞ缶 冬瓜 玉葱 切り干し大根 人参 胡瓜
24	金	鯖 絹ごし豆腐 みそ	全粥 本みりん 油 さつまいも 片栗粉	生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ ビーマン 玉葱
25	土	豚肩0ｰｽ みそ 鶏ヒレ肉	全粥 油 本みりん	人参 ﾎﾔﾍﾞﾂ 小松菜 小松菜 人参 キャベツ
26	日			
27	月	挽きわり納豆 麩 みそ 絹ごし豆腐	全粥	さやいんげん コｰﾝ缶詰 人参
28	火	鶏ヒレ肉 鯖 みそ	全粥 片栗粉	もやし 胡瓜 人参 人参 ﾀﾞﾅﾅ
29	水	サミ 合挽肉 絹ごし豆腐 卵	全粥 片栗粉	人参 玉葱 胡瓜 小松菜
30	木	ホキ 鶏ヒレ肉	全粥 片栗粉 植物油 おつゆ麩	人参 しめじ ﾀﾞﾅﾅ
31	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ 絹ごし豆腐	全粥 スパゲッティ(乾) ﾕﾘｰﾌﾞ油 片栗粉	茄子 玉葱 人参 ﺗﾚﾎﾞｰﾚ ﾕﾚﾝｼﾞ 人参 玉葱 南瓜

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。