

2026年 7月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 全粥 ササミとブロッコリーココロコ煮 スライスバナナ	2 全粥 豆腐と玉葱炒め煮 人参のコロコロ煮	3 全粥 魚のソテー かぼちゃとブロッコリーのマッシュ	4 全粥 豆腐と人参炒め煮 キャベツスープ
6 ツナ粥 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐	7 全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 きゅうりのコロコロ煮	8 シラス粥 ササミと人参の炒め煮 キャベツスープ	9 ブロッコリー粥 豆腐と人参のコロコロ煮 マッシュポテト	10 全粥 魚と小松菜の炒め煮 ヘチマのスープ	11 全粥 豆腐と胡瓜のコロコロ煮 バナナスライス
13 トマト粥 魚とキャベツの炒め煮 冬瓜のスープ	14 納豆粥 豆腐の炒め煮 人参のスープ	15 全粥 ササミと人参のだし煮 玉葱のスープ	16 おべんとう 	17 小松菜粥 魚とキャベツの炒め煮 人参のコロコロ煮	18 全粥 豆腐の炒め煮 さつまいもマッシュ
20 	21 全粥 魚のだし煮 スライスバナナ	22 全粥 ササミの炒め煮 南瓜と玉葱のコロコロ煮	23 全粥 魚のほぐし煮 冬瓜のトマト煮	24 きなこ粥 豆腐と玉葱のスープ煮 さつまいもマッシュ	25 全粥 魚と小松菜の炒め煮 キャベツと玉葱のスープ
27 全粥 豆腐ソテー 人参スープ	28 全粥 魚と人参の炒め煮 胡瓜のコロコロ煮	29 全粥 ササミと野菜のコロコロ煮 小松菜のスープ	30 全粥 魚としめじのあんかけ 人参スープ	31 全粥 豆腐のトマト煮 ナスと胡瓜のコロコロ煮	
	7～8カ月の離乳食   この時期は、舌を上下に動かしてやわらかいかたまりを上顎におしつけてつぶしながら食べる練習をします。 離乳食の回数が2回/日になり、食べられる食材も増えていく時期となっています。 食べる量は、個人差があるので、お子さんのペースに合わせてあげましょう！！    				

※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	全粥	ブロッコリー バナナ
2	木	絹ごし豆腐	全粥	玉葱 人参
3	金	ホキ 普通牛乳	全粥	南瓜 ブロッコリー
4	土	絹ごし豆腐	全粥	人参 キャベツ
5	日			
6	月	サ缶 赤魚 ゆし豆腐	全粥 片栗粉	ピーマン 人参
7	火	絹ごし豆腐	全粥	キャベツ 胡瓜
8	水	シラス サミ	全粥	人参 キャベツ
9	木	絹ごし豆腐 普通牛乳	全粥 じゃがいも	ブロッコリー 人参
10	金	ホキ	全粥	小松菜 ヘチマ
11	土	絹ごし豆腐	全粥	胡瓜 バナナ
12	日			
13	月	ホキ	全粥	トマト キャベツ 冬瓜
14	火	挽きわり納豆 絹ごし豆腐	全粥	人参
15	水	サミ	全粥	人参 玉葱
16	木			
17	金	赤魚	全粥	小松菜 キャベツ 人参
18	土	絹ごし豆腐 普通牛乳	全粥 さつまいも	
19	日			
20	月			
21	火	ホキ	全粥	バナナ
22	水	サミ	全粥	玉葱 南瓜
23	木	赤魚	全粥	冬瓜 ホルトマト缶
24	金	きな粉 絹ごし豆腐 普通牛乳	全粥 さつまいも	玉葱
25	土	ホキ	全粥	小松菜 キャベツ 玉葱
26	日			
27	月	絹ごし豆腐	全粥	人参
28	火	サ	全粥	人参 胡瓜
29	水	サミ	全粥	人参 玉葱 小松菜
30	木	ホキ	全粥 片栗粉	しめじ 人参
31	金	絹ごし豆腐	全粥	トマト 人参 茄子 胡瓜

☆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。