2026年7月

予 定 献 立 表

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (水)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のあえ物	せんべい／牛乳／米／かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き) しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉／チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖／米、油揚げ、砂糖、しょうゆ／牛乳	せんべい 牛乳 きつねおにぎり 牛乳
2 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ 旬の食材	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ばら)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油 ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、油、酢 食塩、白こしょう／すいか／牛乳	ヨーグルト お茶 すいか 牛乳
3 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き 大根と豚肉の煮物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉／豚肉(もも) だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん／小麦粉 ベーキングパウダー、砂糖、にんじん、牛乳、油／牛乳	ヨーグルト お茶 にんじん蒸しパン 牛乳
4 (土)	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶、ダイストマト缶詰 ケチャップ、食塩、パセリ粉／バナナ／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
6 (月)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) ポークチャップ 小松菜とコーンの和え物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース) ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖、たまねぎ／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ 砂糖／ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 マフィン 牛乳
7 (火) 七夕の集い	わかめ御飯 そうめん汁 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ(かつおぶし) 旬の食材	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、炊き込みわかめ／干しそうめん、にんじん、オクラ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん 砂糖、食塩、片栗粉／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節／りんご濃縮果汁 粉かんてん、砂糖、パイン缶、生クリーム、砂糖／牛乳	ヨーグルト お茶 七夕　キラキラゼリー 牛乳
8 (水)	御飯 みそ汁(あさり) 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりと人参の昆布あえ 旬の食材	チーズ／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／生揚げ、豚肉(ばら) たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん／きゅうり、にんじん 塩こんぶ／米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油／牛乳	チーズ お茶 米粉のココアケーキ 牛乳
9 (木)	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) スタミナ焼肉 ひじきの煮物	せんべい／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん／ひじき、油揚げ、にんじん ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん／焼ふ、バター、砂糖、きな粉／牛乳	せんべい 牛乳 麩ラスク(きな粉) 牛乳
10 (金)	御飯 みそ汁(もやし) 鶏肉の照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮(人参)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／こまつな、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが／キャベツ にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん／せんべい／クラッカー ／牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
11 (土)	わかめうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい ／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
13 (月)	御飯 みそ汁(こまつな) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ(しらす干し) 旬の食材	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、もやし／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩／とうもろこし／牛乳	ヨーグルト お茶 ゆでとうもろこし 牛乳
14 (火)	御飯 みそ汁(なす・にんじん) つくねの甘酢あん 凍り豆腐の煮物(しめじ)	チーズ／麦茶(浸出液)／米／なす、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、たまねぎ ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉／凍り豆腐、にんじん、しめじ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん／せんべい／クラッカー／牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
15 (水)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のあえ物	せんべい／牛乳／米／かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き) しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉／チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁 しょうゆ、砂糖／米、油揚げ、砂糖、しょうゆ／牛乳	せんべい 牛乳 きつねおにぎり 牛乳
16 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ 旬の食材	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ばら)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油 ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、油、酢 食塩、白こしょう／すいか／牛乳	ヨーグルト お茶 すいか 牛乳
17 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さけの香りみそ焼き 大根と豚肉の煮物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉／豚肉(もも) だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん、／小麦粉 ベーキングパウダー、砂糖、にんじん、牛乳、油／牛乳	ヨーグルト お茶 にんじん蒸しパン 牛乳
18 (土)	ツナトマトスパゲティー バナナ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶、ダイストマト缶詰 ケチャップ、食塩、パセリ粉／バナナ／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶

2026年7月

予 定 献 立 表

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
21 (火)	御飯 みそ汁(もやし) 鶏肉の照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮(人参)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／こまつな、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが／キャベツ にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん／せんべい／クラッカー ／牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
22 (水)	御飯 みそ汁(あさり) 厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりと人参の昆布あえ 旬の食材	チーズ／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ／生揚げ、豚肉(ばら) たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん／きゅうり、にんじん 塩こんぶ／米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油／牛乳	チーズ お茶 米粉のココアケーキ 牛乳
23 (木) 誕生会	にんじんごはん みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ハンバーグ(煮込み) いんげんのごま和え	チーズ／麦茶(浸出液)／米、にんじん、しょうゆ、食塩、／たまねぎ、にんじん 油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油 ダイストマト缶詰、ケチャップ、ウスターソース、砂糖／いんげん、キャベツ、にんじん しょうゆ、すりごま、砂糖／粉かんてん、水、砂糖、みかん缶、パイン缶、もも缶(白桃) ／牛乳	チーズ お茶 フルーツのゼリーかけ 牛乳
24 (金)	マーボー豆腐丼 はるさめスープ(玉ねぎ・わかめ) きゅうりのピクルス 旬の食材	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油 しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉／はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、中華だし 食塩／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩／米、もち米、米みそ、砂糖、 みりん／牛乳	ヨーグルト お茶 五平餅 牛乳
25 (土)	わかめうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶、／せんべい ／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
27 (月)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) ポークチャップ 小松菜とコーンの和え物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース) ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖、たまねぎ／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ 砂糖／ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳／牛乳	ヨーグルト お茶 マフィン 牛乳
28 (火)	御飯 みそ汁(なす・にんじん) つくねの甘酢あん 凍り豆腐の煮物(しめじ)	チーズ／麦茶(浸出液)／米／なす、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、たまねぎ ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉／凍り豆腐、にんじん、しめじ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん／せんべい／クラッカー／牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
29 (水)	御飯 みそ汁(こまつな) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ(しらす干し) 旬の食材	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、もやし／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩／とうもろこし／牛乳	ヨーグルト お茶 ゆでとうもろこし 牛乳
30 (木)	御飯 豆腐みそ汁(わかめ) スタミナ焼肉 ひじきの煮物	せんべい／牛乳／米／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん／ひじき、油揚げ、にんじん ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん／焼ふ、バター、砂糖／牛乳	せんべい 牛乳 麩ラスク 牛乳
31 (金)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) かじきの竜田揚げ きんぴらごぼう	チーズ／麦茶(浸出液)／米／だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ 砂糖、いんげん／豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉／牛乳	チーズ お茶 豆乳もち 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	419Kcal (461Kcal)	18.0g (19.6g)
3歳以上児	545Kcal (573Kcal)	22.2g (24.4g)

(　　)は、目標量です。

～行事食～

★七夕の集い（７日）

昼食
- わかめ御飯
- そうめん汁
- 鶏のから揚げ
- かぼちゃサラダ

午後おやつ
- 七夕　キラキラゼリー
- 牛乳

★誕生会（２３日）

昼食
- にんじんごはん
- みそ汁
- ハンバーグ煮込み
- いんげんのごま和え

午後おやつ
- フルーツのゼリーかけ
- 牛乳

～７月の旬の食材のメニュー～

- **とうもろこし**…ゆでとうもろこし（１３日・２９日）
- **きゅうり**…　フレンチサラダ（２日・１６日）、
  かぼちゃサラダ（７日）、
  きゅうりと人参の昆布あえ（８日・２２日）、
  切干大根のサラダ（１３日・２９日）、
  きゅうりのピクルス（２４日）
- **すいか**…（２日・１６日）

2026年7月

離乳食予定献立表

あい音保育園(1/3頁)

日		離乳食12～18(完了食)	離乳食9～11(後期食)	離乳食7～8(中期食)	離乳食開始期(初期食)
1日(水) 15日(水)	午前	せんべい 牛乳			
	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード 片栗粉 チンゲン菜のあえ物 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ 砂糖	全粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(かぼちゃ) かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、昆布だし汁
	午後	きつねおにぎり 米、油揚げ、砂糖、しょうゆ 牛乳	ツナ粥 米、ツナ水煮缶 スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 かぼちゃのそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ 砂糖、しょうゆ	ツナ粥 米、ツナ水煮缶 スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 かぼちゃのそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ 砂糖、しょうゆ	
2日(木) 16日(木)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食	ハヤシライス 米、豚肉(ばら)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油 ハヤシルウ、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、油、酢 食塩、白こしょう	全粥 トマト煮 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ	7分粥 トマト煮 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん ケチャップ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、じゃがいも、にんじん 昆布だし汁
	午後	すいか 牛乳	全粥 野菜のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ すいか	7分粥 野菜のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ すいか	
3日(金) 17日(金)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけの香りみそ焼き さけ、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉 大根と豚肉の煮物 豚肉(もも)、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、砂糖、いんげん	全粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、だいこん、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ 食塩 さけと野菜の煮物 さけ、だいこん、にんじん、米みそ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、だいこん にんじん、昆布だし汁
	午後	にんじん蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、にんじん、牛乳、油 牛乳	全粥 味噌汁 カットわかめ、だいこん、昆布だし汁、米みそ 豆腐とにんじんのとろみ煮 木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 味噌汁 カットわかめ、だいこん、昆布だし汁、米みそ 豆腐とにんじんのとろみ煮 木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉	
4日(土) 18日(土)	午前	せんべい お茶・麦茶			
	昼食	ツナトマトスパゲティー スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油、ツナ油漬缶 ダイストマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉 バナナ	スープスパゲティー スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ水煮缶 ダイストマト缶詰、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	スープスパゲティー スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ水煮缶 ダイストマト缶詰、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、こまつな、さつまいも 昆布だし汁
	午後	せんべい クラッカー お茶・麦茶	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ	
6日(月) 27日(月)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ ポークチャップ 豚肉(ロース)、ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖、たまねぎ 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖	全粥 みそ汁(さつま芋) さつまいも、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、こまつな、にんじん ケチャップ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(さつま芋) さつまいも、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、こまつな、にんじん ケチャップ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 さつまいも、たまねぎ、こまつな にんじん、昆布だし汁
	午後	マフィン ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳 牛乳	全粥 スープ こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 さつま芋のミルク煮 さつまいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク	7分粥 スープ こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 さつま芋のミルク煮 さつまいも、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク	
7日(火) 七夕の集い	午前	ヨーグルト お茶・麦茶			
	昼食	わかめ御飯 米、炊き込みわかめ そうめん汁 干しそうめん、にんじん、オクラ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん 砂糖、食塩、片栗粉 かぼちゃサラダ(かつおぶし) かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、酢、油、しょうゆ、かつお節	にんじん粥 米、にんじん そうめん汁 干しそうめん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん そうめん汁 干しそうめん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじんつぶし粥 米、にんじん 野菜のつぶし煮 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん 昆布だし汁
	午後	七夕・キラキラゼリー りんご濃縮果汁、粉かんてん、砂糖、パイン缶 生クリーム、砂糖 牛乳	全粥 麩のみそ汁 焼ふ、昆布だし汁、米みそ ツナとかぼちゃの煮物 ツナ水煮缶、かぼちゃ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖	7分粥 麩のみそ汁 焼ふ、昆布だし汁、米みそ ツナとかぼちゃの煮物 ツナ水煮缶、かぼちゃ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	
8日(水) 22日(水)	午前	チーズ お茶・麦茶			
	昼食	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、たまねぎ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ 厚揚げと豚肉の煮物 生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん きゅうりと人参の昆布あえ きゅうり、にんじん、塩こんぶ	全粥 みそ汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豆腐と豚肉の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁 たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豆腐と豚肉の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、たまねぎ にんじん、昆布だし汁
	午後	米粉のココアケーキ 米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー 砂糖、牛乳、油 牛乳	全粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	

2026年7月　離乳食予定献立表

あい音保育園(2/3頁)

日		離乳食12～18(完了食)		離乳食9～11(後期食)	離乳食7～8(中期食)	離乳食開始期
9日(木)	午前	せんべい 牛乳				
	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖 いんげん	午前食	全粥 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ だいこん、昆布だし汁
	午後	麩ラスク(きな粉) 焼ふ、バター、砂糖、きな粉 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 豆腐のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 豆腐のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉	
10日(金) 21日(火)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶				
	昼食	軟飯 みそ汁(もやし) こまつな、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが キャベツと油揚げの炒め煮(人参) キャベツ、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	午前食	全粥 みそ汁(もやし) こまつな、もやし、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(もやし) こまつな、もやし、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖 片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 こまつな、キャベツ にんじん、昆布だし汁
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	全粥 スープ こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 スープ こまつな、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、キャベツ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	
11日(土) 25日(土)	午前	せんべい お茶・麦茶				
	昼食	わかめうどん ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、ほうれんそう かぼちゃ、昆布だし汁
	午後	せんべい クラッカー お茶・麦茶	午後食	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ	
13日(月) 29日(水)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶				
	昼食	軟飯 みそ汁(こまつな) こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉のしょうが焼き 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、もやし 切干大根のサラダ(しらす干し) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩	午前食	全粥 みそ汁(こまつな) こまつな、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、だいこん、にんじん、もやし しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(こまつな) こまつな、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、だいこん、にんじん、もやし しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 こまつな、にんじん だいこん、昆布だし汁
	午後	ゆでとうもろこし 牛乳	午後食	全粥 スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	
14日(火) 28日(火)	午前	チーズ お茶・麦茶				
	昼食	軟飯 みそ汁(なす・にんじん) なす、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねの甘酢あん 豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩 片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 凍り豆腐の煮物(しめじ) 凍り豆腐、にんじん、しめじ、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん	午前食	全粥 みそ汁(にんじん) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、木綿豆腐 しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(にんじん) たまねぎ、にんじん 昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん 木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん 木綿豆腐、昆布だし汁
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	全粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	
23日(木) 誕生会	午前	チーズ お茶・麦茶				
	昼食	にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ ハンバーグ(煮込み) 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ダイストマト缶詰 ケチャップ、ウスターソース、砂糖 いんげんのごま和え いんげん、キャベツ、にんじん、しょうゆ、すりごま、砂糖	午前食	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜のトマト煮 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん ダイストマト缶詰、ケチャップ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜のトマト煮 豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん ダイストマト缶詰、ケチャップ、砂糖、片栗粉	にんじんつぶし粥 米、にんじん 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん キャベツ、昆布だし汁
	午後	フルーツのゼリーがけ 粉かんてん、水、砂糖、みかん缶、パイン缶、もも缶(白桃) 牛乳	午後食	全粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖 フルーツ みかん缶	7分粥 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 フルーツ みかん缶	

離乳食予定献立表

2026年7月

日		離乳食12～18		離乳食9～11(後期食)	離乳食7～8(中期食)	離乳食開始期(初期食)
24日(金)	午前	ヨーグルト お茶・麦茶				
	昼食	マーボー豆腐丼 米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ 米みそ、砂糖、酒、片栗粉 はるさめスープ(玉ねぎ・わかめ) はるさめ、たまねぎ、カットわかめ、中華だし、食塩 きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩	午前食	全粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、カットわかめ、昆布だし汁 米みそ 肉豆腐 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん 木綿豆腐、昆布だし汁
	午後	五平餅 米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 野菜のそぼろ味噌煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、米みそ 昆布だし汁、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん スープ(豆腐) 木綿豆腐、昆布だし汁、食塩 野菜のそぼろ味噌煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、米みそ 昆布だし汁、片栗粉	
30日(木)	午前	せんべい 牛乳				
	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖 いんげん	午前食	全粥 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	7分粥 豆腐みそ汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ だいこん、昆布だし汁
	午後	麩ラスク 焼ふ、バター、砂糖 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 豆腐のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 豆腐のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉	
31日(金)	午前	チーズ お茶・麦茶				
	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん・あげ) だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ かじきの竜田揚げ かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん	午前食	全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(だいこん) だいこん、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮物 たら、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいこん、にんじん たまねぎ、昆布だし汁
	午後	豆乳もち 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉 牛乳	午後食	全粥 スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、片栗粉	