

令和7年7月 献立表

献立ブロック（3歳以上児）

きりしま保育園

	日付	初期 (5～6ヶ月児)	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)		完了期（12～18ヶ月児）		
			午前	午前		午後	午後	
	1(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉の煮物 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の ケチャップ 煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 三温糖 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ
	2(水)	おかゆ かれい いんげん 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え すまし汁	鮭 塩 いんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁 そうめん わかめ だし汁 しょうゆ
	3(木)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉のみそ煮 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉のみそ煮 こふき芋 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ
	4(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物 みそ汁	かれい しょうゆ 三温糖 みりん 酒 きゃべつ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ
	5(土)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 しょうゆ うどん きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 しょうゆ うどん きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ
	7(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 ハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁	合挽き肉 玉ねぎ 油 塩 パン 粉 酒 みそ きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ
	8(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ トマト ブロッコリー 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ トマト ブロッコリー だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ トマト 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃの おやき	軟飯 豆腐の煮物 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ トマト 玉ねぎ だし汁 みそ
	9(水)	おかゆ かれい 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 大根 だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 だし汁 大根 人参 だし汁 みそ
	10(木)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 人参 きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろあん すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚挽き肉 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろあん すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚挽き肉 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ
	11(金)	おかゆ たら ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 煮びたし かぼちゃの煮物 すまし汁	たら だし汁 しょうゆ ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しょうゆ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮つけ ゆかり和え かぼちゃの煮物 すまし汁	たら だし汁 しょうゆ ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり だし汁 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ
	12(土)	おかゆ 豆腐 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ
	14(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあん さつま芋の煮物 すまし汁	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉 さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	軟飯 麻婆豆腐 さつま芋の煮物 すまし汁	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉 さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ
	15(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉の煮物 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の ケチャップ 煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 三温糖 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ
	16(水)	おかゆ かれい いんげん 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え すまし汁	鮭 塩 いんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁 そうめん わかめ だし汁 しょうゆ
	17(木)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉のみそ煮 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉のみそ煮 こふき芋 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ
	18(金)	おかゆ かれい かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ

令和7年7月 献立表

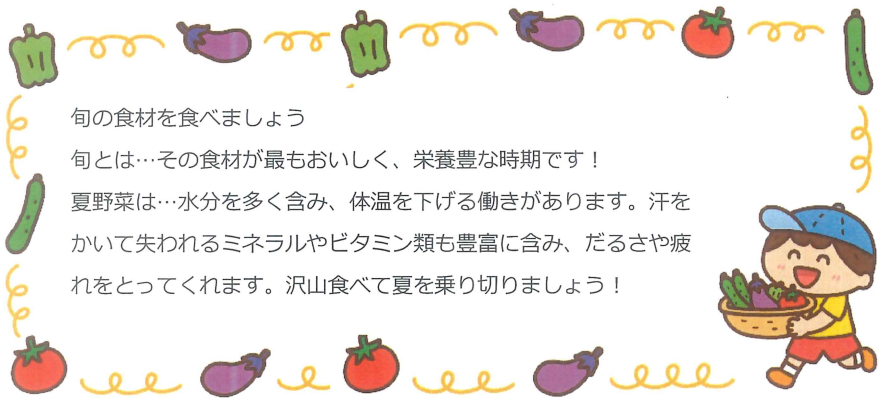
献立ブロック（3歳以上児）										きりしま保育園									
日付	初期 （5～6ヶ月児）		中期(7～8ヶ月児)		後期(9～11ヶ月児)				完了期（12～18ヶ月児）										
			午前		午前		午後												
19(土)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	豆腐	豆腐 だし汁	豆腐 だし汁	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ					豆腐 だし汁 しょうゆ							
	玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁	玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ	肉じゃが	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ	肉じゃが	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ					牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ							
	じゃが芋	野菜スープ	野菜スープ	すまし汁	玉ねぎ だし汁 しょうゆ	または	すまし汁					玉ねぎ だし汁 しょうゆ							
22(火)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	豆腐	豆腐 だし汁	豆腐 だし汁	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ					豆腐 だし汁 しょうゆ							
	玉ねぎ トマト	玉ねぎ トマト ブロッコリー	玉ねぎ トマト ブロッコリー	野菜の煮物	ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	野菜の煮物	ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ					ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ							
	ブロッコリー	だし汁	温野菜	温野菜	トマト	おやき	温野菜					トマト							
23(水)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	かれい	かれい だし汁	かれい だし汁 しょうゆ	魚の煮つけ	かれい だし汁 しょうゆ	魚の煮つけ	かれい だし汁 しょうゆ					かれい だし汁 しょうゆ							
	小松菜 人参	小松菜 人参 大根 だし汁	小松菜 人参 大根 だし汁 しょうゆ	野菜の煮物	小松菜 人参 大根 だし汁 しょうゆ	または	ごま和え					小松菜 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 だし汁							
	大根	野菜スープ	みそ汁	みそ汁	大根 人参 だし汁 みそ	食パン	みそ汁					大根 人参 だし汁 みそ							
24(木)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	豆腐	豆腐 だし汁	豆腐 だし汁	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ					豆腐 だし汁 しょうゆ							
	じゃが芋 人参	じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁	じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	じゃが芋のそぼろあん	合挽き肉 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉	じゃが芋のそぼろあん	合挽き肉 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉					合挽き肉 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉							
	きゃべつ	野菜スープ	すまし汁	すまし汁	きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	または	すまし汁					きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ							
25(金)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	たら	たら だし汁	たら だし汁 しょうゆ	魚の煮つけ	たら だし汁 しょうゆ	魚の煮つけ	たら だし汁 しょうゆ					たら だし汁 しょうゆ							
	ほうれん草 玉ねぎ	ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ	ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	煮びたし	ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ゆかり和え	ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり だし汁					ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり だし汁							
	かぼちゃ	だし汁	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁 しょうゆ	かぼちゃ だし汁 しょうゆ	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁 しょうゆ					かぼちゃ だし汁 しょうゆ							
26(土)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	豆腐	豆腐 だし汁	豆腐 だし汁	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ					豆腐 だし汁 しょうゆ							
	玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁	玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	豚肉と野菜の煮物	豚肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	または	みそ汁					みそ汁							
	きゃべつ	野菜スープ	みそ汁	みそ汁	人参 きゃべつ だし汁 みそ	食パン	みそ汁					人参 きゃべつ だし汁 みそ							
28(月)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	豆腐	豆腐 だし汁	豆腐 だし汁	豆腐のそぼろあん	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉	かぼちゃ	麻婆豆腐	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉					豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉						
	玉ねぎ 人参	玉ねぎ 人参 さつま芋 だし汁	玉ねぎ 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ	さつま芋の煮物	さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ	さつま芋の煮物	さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ					さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ							
	さつま芋	野菜スープ	すまし汁	すまし汁	玉ねぎ だし汁 しょうゆ	または	すまし汁					玉ねぎ だし汁 しょうゆ							
29(火)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	豆腐	豆腐 だし汁	豆腐 だし汁	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ	豆腐の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ					豆腐 だし汁 しょうゆ							
	きゃべつ 人参	きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁	きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	鶏肉の煮物	鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	または	みそ汁					みそ汁							
	玉ねぎ	野菜スープ	みそ汁	みそ汁	きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	または	みそ汁					きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ							
30(水)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	かれい	かれい だし汁	かれい だし汁 しょうゆ	魚の煮付け	鮭 だし汁 しょうゆ	粥または	鮭の塩焼き	鮭 塩					鮭 塩						
	いんげん 人参	いんげん 人参 玉ねぎ だし汁	いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	野菜の煮物	いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	おにぎり	おかか和え	いんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁					いんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁						
	玉ねぎ	野菜スープ	すまし汁	すまし汁	わかめ だし汁 しょうゆ	粥または	すまし汁	そうめん わかめ だし汁 しょうゆ					そうめん わかめ だし汁 しょうゆ						
31(木)	おかゆ	おかゆ	おかゆ	軟飯+おかゆ	ミルク	軟飯					ミルク								
	豆腐	豆腐 だし汁	豆腐 だし汁	豚挽き肉と野菜の煮	豚挽き肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	さつま芋	豚挽き肉と野菜の煮	豚挽き肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ					豚挽き肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ						
	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草 じゃが芋 だし汁	人参 ほうれん草 じゃが芋 だし汁 しょうゆ	温野菜	じゃが芋 だし汁	温野菜	じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ					じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ							
	じゃが芋	野菜スープ	すまし汁	すまし汁	わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	または	すまし汁					わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ							

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～
近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も毎月の献立表で材料を確認し、
食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて、症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。



旬の食材を食べましょう
旬とは…その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です！
夏野菜は…水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗を
かいて失われるミネラルやビタミン類も豊富に含み、だるさや疲
れをとってくれます。沢山食べて夏を乗り切りましょう！

調理室より

7月のおやつに'とうもろこし'が入ります。
食育の一つとして幼児クラスの子供達に、と
うもろこしの皮むきを体験してもらおうと思
います。
豆知識…一本のとうもろこしには約500
～600粒もの実がついていて粒の数
は必ず偶数なん
だそうです！



令和7年7月 献立表

献立ブロック（3歳以上児）

こうたり保育園

日付	初期 (5～6ヶ月児)		中期(7～8ヶ月児)		後期(9～11ヶ月児)		完了期（12～18ヶ月児）	
	午前		午前		午後		午後	
1(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉の煮物 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の ケチャップ 煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 三温糖 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋
2(水)	おかゆ かれい いんげん 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え すまし汁	鮭 塩 いんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁 そうめん わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり とうもろこし
3(木)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉のみそ煮 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉のみそ煮 こふき芋 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ
4(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の照り焼き 野菜の煮物 みそ汁	かれい しょうゆ 三温糖 みりん 酒 きゃべつ 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン 小麦粉 ﾊﾞｰﾅﾝｸﾞﾊﾟﾝｸﾞｰ 三温糖 水 油
5(土)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 しょうゆ うどん きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または食パン	軟飯 豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 しょうゆ うどん きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク 食パン
7(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 ハンバーグ 野菜の煮物 すまし汁	合挽き肉 玉ねぎ 油 塩 ﾊﾝ 粉 酒 みそ きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり ゆかり
8(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ トマト ブロッコリー 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ トマト ブロッコリー だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ トマト 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃの おやき	軟飯 豆腐の煮物 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ トマト 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃのサブレ 小麦粉 三温糖 油 かぼちゃ
9(水)	おかゆ かれい 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 大根 だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または食パン	軟飯 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 だし汁 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク 食パン
10(木)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 人参 きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろあん すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚挽き肉 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろあん すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚挽き肉 じゃが芋 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉 人参 きゃべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋
11(金)	おかゆ たら ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 煮びたし かぼちゃの煮物 すまし汁	たら だし汁 しょうゆ ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しょうゆ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮つけ ゆかり和え かぼちゃの煮物 すまし汁	たら だし汁 しょうゆ ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり だし汁 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり 若菜
12(土)	おかゆ 豆腐 人参 ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ	ミルク 食パン
14(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあん さつま芋の煮物 すまし汁	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉 さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	軟飯 麻婆豆腐 さつま芋の煮物 すまし汁	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉 さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク パンpinkケーキ かぼちゃ マーガリ 三温糖 卵 小麦粉 ﾊﾞｰﾅﾝｸﾞﾊﾟﾝｸﾞｰ 豆乳
15(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉の煮物 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の ケチャップ 煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 三温糖 きゃべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋
16(水)	おかゆ かれい いんげん 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え すまし汁	鮭 塩 いんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁 そうめん わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり とうもろこし
17(木)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉のみそ煮 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉のみそ煮 こふき芋 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 みそ じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ
18(金)	おかゆ かれい かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮つけ 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 しょうゆ 豆腐 だし汁 しょうゆ	ミルク 白蒸しパン 小麦粉 ﾊﾞｰﾅﾝｸﾞﾊﾟﾝｸﾞｰ 三温糖 水 油

令和7年7月 献立表

献立ブロック（3歳以上児）

こうたり保育園

日付	初期 （5～6ヶ月児）		中期（7～8ヶ月児）		後期（9～11ヶ月児）		完了期（12～18ヶ月児）	
	午前		午前		午後		午後	
19(土)	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 しょうゆ うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または食パン	軟飯 豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 しょうゆ うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク 食パン
22(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ トマト ブロッコリー 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ トマト ブロッコリー だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ トマト 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃの おやき 温野菜 みそ汁	軟飯 豆腐の煮物 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 玉ねぎ だし汁 しょうゆ トマト 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃのサブレ 小麦粉 三温糖 油 かぼちゃ
23(水)	おかゆ かれい 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 大根 だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または食パン	軟飯 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	かれい だし汁 しょうゆ 小松菜 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 だし汁 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク 食パン
24(木)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 人参 き야べつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろあん すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 合挽き肉 じゃが芋 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろあん すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 合挽き肉 じゃが芋 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ 片栗粉 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋
25(金)	おかゆ たら ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮つけ 煮びたし かぼちゃの煮物 すまし汁	たら だし汁 しょうゆ ほうれん草 玉ねぎ だし汁 しょうゆ かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮つけ ゆかり和え かぼちゃの煮物 すまし汁	たら だし汁 しょうゆ ほうれん草 もやし きゅうり ゆかり だし汁 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり 若菜
26(土)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 きやべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ 人参 きやべつ だし汁 しょうゆ 人参 きやべつ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または食パン	軟飯 豚丼 みそ汁	豚肉 玉ねぎ 油 しょうゆ みりん 三温糖 米 人参 きやべつ だし汁 みそ	ミルク 食パン
28(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 さつま芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあん さつま芋の煮物 すまし汁	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 片栗粉 さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	軟飯 麻婆豆腐 さつま芋の煮物 すまし汁	豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉 さつま芋 人参 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク パンブキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳
29(火)	おかゆ 豆腐 きやべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きやべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉の煮物 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉のケチャップ煮 野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 三温糖 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋
30(水)	おかゆ かれい いんげん 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 しょうゆ いんげん 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え すまし汁	鮭 塩 いんげん 人参 粉かつお しょうゆ だし汁 そうめん わかめ だし汁 しょうゆ	ミルク おにぎり とうもろこし
31(木)	おかゆ 豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚挽き肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豚挽き肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 だし汁 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	軟飯 豚挽き肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豚挽き肉 人参 ほうれん草 だし汁 しょうゆ じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

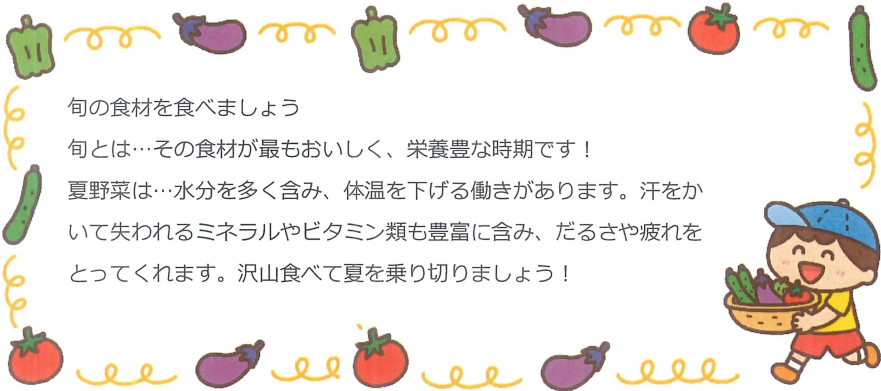
近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

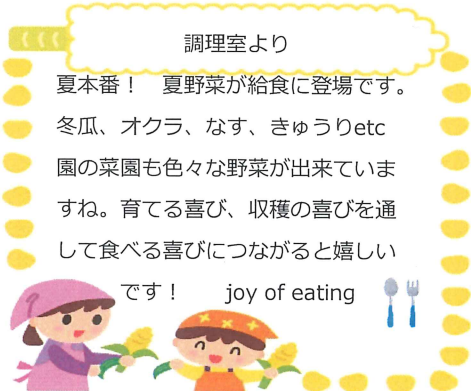
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて、症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。



旬の食材を食べましょう
旬とは…その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です！
夏野菜は…水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富に含み、だるさや疲れをとってくれます。沢山食べて夏を乗り切りましょう！



調理室より
夏本番！ 夏野菜が給食に登場です。
冬瓜、オクラ、なす、きゅうりetc
園の菜園も色々な野菜が出来ていますね。育てる喜び、収穫の喜びを通して食べる喜びにつながると嬉しいです！ joy of eating