

2026年7月 献 立 表

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(水)	おかゆ かれい 人参 白菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 温野菜 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃの おやき	軟飯 魚の照り焼き 切干大根煮 すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 切干大根 人参 いんげん だし汁 醤油 三温糖 豆腐 白菜 ねぎ だし汁 醤油	ミルク パンプキンケーキ (南瓜 マーガリン) 三温糖 卵 小麦粉 パ〜ンダバ〜ンダバ〜 豆乳)
2(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 煮びたし みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ き야べつ もやし 人参 ごま 醤油 だし汁 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク さつま芋
3(金)	おかゆ かれい き야べつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 き야べつ 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 醤油 き야べつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ	鮭 塩 き야べつ 人参 だし汁 みそ 三温糖 わかめ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク おにぎり (若菜)
4(土)	おかゆ 豆腐 き야べつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 き야べつ 人参 だし汁 野菜スープ	豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん き야べつ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	豆腐煮 和風ちゃんぽん	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 き야べつ 人参 だし汁 コンソメ 醤油	ミルク 食パン
6(月)	おかゆ 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 ひじき入り玉子焼き 野菜の煮物 みそ汁	卵 ひじき 片栗粉 だし汁 三温糖 塩 油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (ゆかり)
7(火)	おかゆ 豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	鶏ささ身 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 わかめ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 そうめん汁	鶏ささ身 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 そうめん わかめ だし汁 醤油	ミルク さつま芋
8(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 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 小松菜 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (人参)	軟飯 煮魚のごまだれがけ おかか和え すまし汁	かれい だし汁 醤油 醤油 みりん 三温糖 水 酒 片栗粉 ごま 小松菜 もやし 人参 かつお節 醤油 だし汁 豆腐 大根 人参 ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (人参)
9(木)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 き야べつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 牛肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 醤油 き야べつ だし汁 醤油	ミルク プレーン ヨーグルト (三温糖) さつま芋	軟飯 豆腐煮 牛肉のケチャップ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 ケチャップ き야べつ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) さつま芋
10(金)	おかゆ かれい 人参 トマト 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 トマト 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 温野菜 みそ汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 トマト だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の煮付け ごま和え 豚汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 いんげん もやし 人参 ごま 醤油 三温糖 だし汁 豚肉 なす トマト 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ	ミルク 食パン
11(土)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油	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 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン
13(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ き야べつ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ き야べつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豚肉 玉ねぎ き야べつ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 豚肉と野菜の煮物 粉ふき芋 みそ汁	豚肉 玉ねぎ き야べつ だし汁 醤油 じゃが芋 塩 青のり 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 パ〜ンダバ〜ンダバ〜 水 油)
14(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 き야べつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 醤油 き야べつ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 ミートスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 水 ケチャップ 三温糖 片栗粉 じゃが芋 人参 き야べつ コンソメ 野菜スープ	ミルク とうもろこし さつま芋
15(水)	おかゆ かれい 人参 白菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 温野菜 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃの おやき	軟飯 魚の照り焼き 切干大根煮 すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 切干大根 人参 いんげん だし汁 醤油 三温糖 豆腐 白菜 ねぎ だし汁 醤油	ミルク パンプキンケーキ (南瓜 マーガリン) 三温糖 卵 小麦粉 パ〜ンダバ〜ンダバ〜 豆乳)
16(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 煮びたし みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ き야べつ もやし 人参 ごま 醤油 だし汁 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク 食パン
17(金)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ き야べつ かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ き야べつ かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあん かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ き야べつ だし汁 醤油 片栗粉 かぼちゃ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (きな粉)	軟飯 ハンバーグ き야べつのサラダ かぼちゃの煮物 わかめスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 油 塩 パン粉 豆乳 みそ き야べつ きゅうり 醤油 だし汁 かぼちゃ だし汁 醤油 わかめ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク おにぎり (きな粉)

2026年7月 献立表

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
18(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	豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	豆腐煮 コンソメラーメン	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 白菜 玉ねぎ だし汁 コンソメ 醤油
21(火)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 コンソメスープ	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ
22(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 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 小松菜 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (人参)	軟飯 煮魚のごまだれがけ おかか和え すまし汁	かれい だし汁 醤油 醤油 みりん 三温糖 水 酒 片栗粉 ごま 小松菜 もやし 人参 かつお節 醤油 だし汁 豆腐 大根 人参 ねぎ だし汁 醤油
23(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク ブレーン ヨーグルト (三温糖) さつま芋	軟飯 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油
24(金)	おかゆ かれい 人参 トマト 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 トマト 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 温野菜 みそ汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 トマト だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の煮付け ごま和え 豚汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 いんげん もやし 人参 ごま 醤油 三温糖 だし汁 豚肉 なす トマト 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ
25(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 醤油	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 醤油
27(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 豚肉と野菜の煮物 粉ふき芋 みそ汁	豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 塩 青のり 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ
28(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 ミートスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 水 ケチャップ 三温糖 片栗粉 じゃが芋 人参 きゃべつ コンソメ 野菜スープ
29(水)	おかゆ たら 人参 白菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 温野菜 すまし汁	たら だし汁 醤油 人参 白菜 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (かつお節)	軟飯 魚の煮付け 切干大根煮 温野菜 すまし汁	たら だし汁 醤油 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 じゃが芋 だし汁 豆腐 白菜 ねぎ だし汁 醤油
30(木)	おかゆ 豆腐 きゃべつ トマト 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ トマト 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	鶏むね肉 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油 トマト だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 パンバンジー 添え野菜 みそ汁	鶏むね肉 酒 塩 きゃべつ きゅうり 醤油 三温糖 ごま トマト 玉ねぎ だし汁 みそ
31(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい 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 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ	鮭 塩 きゃべつ 人参 だし汁 みそ 三温糖 わかめ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ

※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

～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。



7月と言えば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子どもたちにとっては楽しい行事のひとつです。

七夕の行事食としてよく知られているそうめん。「天の川」や「織姫を連想させる織り糸」に見立てているという説もありますが、「索餅」という中国に伝わるねじり菓子がそうめんの起源。七夕に神様にお供えし、無病息災を祈るという風習があったそうです。

調理室より

食育の一環として夏の味覚“とうもろこし”の皮むき体験を幼児の子どもたちにしてもらいます。

とうもろこしの皮や実の様子を知ることや、自分たちで皮をむくことで、より食べる事への関心が高まるといいですね。

2026年7月 献 立 表

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(水)	おかゆ かれい 人参 白菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 温野菜 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃの おやき	軟飯 魚の照り焼き 切干大根煮 すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 切干大根 人参 いんげん だし汁 醤油 三温糖 豆腐 白菜 ねぎ だし汁 醤油	ミルク パンブキンケーキ (南瓜 マーガリ 三温糖 卵 小麦粉 バークグバークグー 豆乳)
2(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 煮びたし みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ き야べつ もやし 人参 ごま 醤油 だし汁 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク さつま芋
3(金)	おかゆ かれい き야べつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 き야べつ 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 醤油 き야べつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ	鮭 塩 き야べつ 人参 だし汁 みそ 三温糖 わかめ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク おにぎり (若菜)
4(土)	おかゆ 豆腐 き야べつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 き야べつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん き야べつ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 和風ちゃんぽん	豆腐 だし汁 醤油 中華麺 き야べつ 人参 だし汁 コンソメ 醤油	ミルク 食パン
6(月)	おかゆ 豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	鶏ささ身 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 わかめ だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 そうめん汁	鶏ささ身 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 そうめん わかめ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (ゆかり)
7(火)	おかゆ 豆腐 人参 じゃが芋 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	軟飯 ひじき入り玉子焼き 野菜の煮物 みそ汁	卵 ひじき 片栗粉 だし汁 三温糖 塩 油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ
8(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 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 小松菜 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (人参)	軟飯 煮魚のごまだれがけ おかか和え すまし汁	かれい だし汁 醤油 醤油 みりん 三温糖 水 酒 片栗粉 ごま 小松菜 もやし 人参 かつお節 醤油 だし汁 豆腐 大根 人参 ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (人参)
9(木)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 き야べつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 牛肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 醤油 き야べつ だし汁 醤油	ミルク ブレーン ヨーグルト (三温糖) さつま芋	軟飯 豆腐煮 牛肉のケチャップ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 ケチャップ き야べつ だし汁 醤油	ミルク ブレーンヨーグルト (三温糖) さつま芋
10(金)	おかゆ かれい 人参 トマト 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 トマト 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 温野菜 みそ汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 トマト だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の煮付け ごま和え 豚汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 いんげん もやし 人参 ごま 醤油 三温糖 だし汁 豚肉 なす トマト 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ	ミルク 食パン
11(土)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ 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 玉ねぎ だし汁 醤油	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 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン
13(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ き야べつ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ き야べつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豚肉 玉ねぎ き야べつ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 豚肉と野菜の煮物 粉ふき芋 みそ汁	豚肉 玉ねぎ き야べつ だし汁 醤油 じゃが芋 塩 青のり 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 バークグバークグー 水 油)
14(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 き야べつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 き야べつ だし汁 醤油 き야べつ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 ミートスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 水 ケチャップ 三温糖 片栗粉 じゃが芋 人参 き야べつ コンソメ 野菜スープ	ミルク とうもろこし さつま芋
15(水)	おかゆ かれい 人参 白菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 温野菜 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃの おやき	軟飯 魚の照り焼き 切干大根煮 すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 切干大根 人参 いんげん だし汁 醤油 三温糖 豆腐 白菜 ねぎ だし汁 醤油	ミルク パンブキンケーキ (南瓜 マーガリ 三温糖 卵 小麦粉 バークグバークグー 豆乳)
16(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 煮びたし みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 鶏肉のケチャップ煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ だし汁 ケチャップ き야べつ もやし 人参 ごま 醤油 だし汁 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク 食パン
17(金)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ き야べつ かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ き야べつ かぼちゃ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあん かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ き야べつ だし汁 醤油 片栗粉 かぼちゃ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (きな粉)	軟飯 ハンバーグ き야べつのサラダ かぼちゃの煮物 わかめスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 油 塩 パン粉 豆乳 みそ き야べつ きゅうり 醤油 だし汁 かぼちゃ だし汁 醤油 わかめ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク おにぎり (きな粉)

2026年7月 献立表

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
18(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 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 コンソメラーメン 中華麺 白菜 玉ねぎ だし汁 コンソメ 醤油	ミルク 食パン
21(火)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 コンソメスープ 豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク かぼちゃ マンナビスケット
22(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 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油 小松菜 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (人参)	軟飯 煮魚のごまだれがけ おかか和え すまし汁 かれい だし汁 醤油 醤油 みりん 三温糖 水 酒 片栗粉 ごま 小松菜 もやし 人参 かつお節 醤油 だし汁 豆腐 大根 人参 ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (人参)
23(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク プレーン ヨーグルト (三温糖) さつま芋	軟飯 豆腐煮 肉じゃが すまし汁 豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク プレーンヨーグルト (三温糖) さつま芋
24(金)	おかゆ かれい 人参 トマト 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 トマト 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 温野菜 みそ汁	かれい だし汁 醤油 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 トマト だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の煮付け ごま和え 豚汁 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 いんげん もやし 人参 ごま 醤油 三温糖 だし汁 豚肉 なす トマト 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ	ミルク 食パン
25(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 醤油	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 醤油	ミルク 食パン
27(月)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり または 白蒸しパン	軟飯 豚肉と野菜の煮物 粉ふき芋 みそ汁 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 じゃが芋 塩 青のり 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 バ-キングパウダー 水 油)
28(火)	おかゆ 豆腐 玉ねぎ 人参 きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 ミートスパゲティ コンソメスープ スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 水 ケチャップ 三温糖 片栗粉 じゃが芋 人参 きゃべつ コンソメ 野菜スープ	ミルク とうもろこし かぼちゃ
29(水)	おかゆ たら 人参 白菜 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 温野菜 すまし汁	たら だし汁 醤油 人参 白菜 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり (かつお節)	軟飯 魚の煮付け 切干大根煮 温野菜 すまし汁 たら だし汁 醤油 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 じゃが芋 だし汁 豆腐 白菜 ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンケーキ (小麦粉 マーガリン 三温糖 卵 バ-キングパウダー 豆乳)
30(木)	おかゆ 豆腐 きゃべつ トマト 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ トマト 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	鶏むね肉 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油 トマト だし汁 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋	軟飯 ハンパンジー 添え野菜 みそ汁 鶏むね肉 酒 塩 きゃべつ きゅうり 醤油 三温糖 ごま トマト 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク さつま芋
31(金)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい 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 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥 または おにぎり	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ 鮭 塩 きゃべつ 人参 だし汁 みそ 三温糖 わかめ 玉ねぎ コンソメ 野菜スープ	ミルク おにぎり (わかめ)

※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

～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。

7月と言えば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結び付ける、子どもたちにとっては楽しい行事のひとつです。

七夕の行事食としてよく知られているそうめん。「天の川」や「織姫を連想させる織り糸」に見立てているという説もありますが、「索餅」という中国に伝わるねじり菓子がそうめんの起源。七夕に神様にお供えし、無病息災を祈るという風習があったそうです。



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。



調理室より

夏本番！夏野菜が給食に登場です。

夏野菜は水分やミネラルを多く含み、夏バテ予防や体温を下げる働きがあります。

夏野菜を食べて、暑い季節を元気にすごしましょう！