

2025年度

7月予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 火	夏野菜カレー（なす・ピーマン） 海草サラダ スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ（押麦）／じゃがいも／ごま油／三温糖／ぎょうざの皮／菜の花＆紅花油	豚小間肉／押し豆腐／わかめ／油揚げ／牛乳／ウィンナー／チーズ	にんにく／玉葱／にんじん／なす／ピーマン／キャベツ／きゅうり／冬瓜／長葱／キウイフルーツ	牛乳 UF0ピザ	1食分 - 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 2.9 g
2 16 水	ごはん マーボー豆腐 チキンサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ（押麦）／菜の花＆紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／白ごま（すり）／じゃがいも	豚ひき肉／押し豆腐／鶏ささ身／煮干しだし／牛乳／青のり	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ（菌床栽培、生）／キャベツ／きゅうり／万能葱／バレンシアオレンジ	牛乳 たこ焼きポテト	1食分 - 570 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.6 g
3 17 31 木	ナポリタン 小松菜のごま和え チーズ スープ バナナ	スパゲッティ／菜の花＆紅花油／バター／ごま油／白ごま（いり）／精白米	豚小間肉／チーズ／生わかめ／花かつお	玉葱／にんじん／ピーマン／小松菜／もやし／大根／生しいたけ（菌床栽培、生）／バナナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	1食分 - 571 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.6 g
4 18 金	ごはん 豚肉と大根煮 もやしとニラの和え物 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ（押麦）／板こんにゃく／菜の花＆紅花油／三温糖／ごま油／おかし	豚モモ（脂身付き）／煮干しだし／ヨーグルト	大根／にんじん／もやし／にら／キャベツ／長葱／しめじ／キウイフルーツ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	1食分 - 581 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.7 g
5 19 土	焼鳥丼 小松菜の煮浸し 味噌汁 バナナ	精白米／菜の花＆紅花油／三温糖／白ごま（いり）／菓子パン	鶏もも肉／油揚げ／煮干しだし／牛乳	玉葱／長葱／小松菜／にんじん／にら／えのきたけ／大根／バナナ	牛乳 菓子パン	1食分 - 656 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 2.5 g
7 月	ごはん ゴーヤチャンプルー 味噌汁 オレンジ	精白米／おおむぎ（押麦）／菜の花＆紅花油／三温糖／ごま油／そうめん（乾）	豚小間肉／絞り豆腐／煮干しだし／油揚げ／牛乳／かつお加工品（削り節）	ゴーヤ／にんじん／にら／キャベツ／玉葱／もやし／大根／万能葱／バレンシアオレンジ／オクラ	牛乳 天の川そうめん	1食分 - 538 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.9 g
8 22 火	肉味噌麺 みかんの和え物 スープ バナナ	中華めん（生）／ごま油／三温糖／かたくり粉／菜の花＆紅花油／オリーブ油／精白米／黒ごま（いり）	豚ひき肉／木綿豆腐	にんにく／長葱／にんじん／生しいたけ／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／みかん缶／きくらげ／チンゲンサイ／バナナ	ほうじ茶 ごま塩おにぎり	1食分 - 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.0 g
9 30 水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼 ジャーマンポテト 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ／クリームコーン缶／じゃがいも／ミックスベジタブル／菜の花＆紅花油／食パン／いちごジャム（低糖度）	鮭／ベーコン／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	玉葱／パセリ／小松菜／えのきたけ／キウイフルーツ	牛乳 ジャムパン	1食分 - 542 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.9 g
10 24 木	あんかけきつね丼 きゃべつのソテー 枝豆 味噌汁 バナナ	ごはん／ごま油／三温糖／かたくり粉／菜の花＆紅花油／じゃがいも／ウエハース	鶏ひき肉／油揚げ／ベーコン／煮干しだし／わかめ／アイスクリーム	にんじん／玉葱／キャベツ／ピーマン／枝豆／万能葱／バナナ	ほうじ茶 アイスクリーム ウエハース	1食分 - 699 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.0 g 食塩相当 2.1 g
11 25 金	ロールパン マグロカツ コールスロー スープ オレンジ	ロールパン／薄力粉／パン粉／菜の花＆紅花油／オリーブ油／とうもろこし（玄穀）／おかし	かじき／木綿豆腐／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／にら／バレンシアオレンジ	牛乳 焼きとうもろこし お菓子	1食分 - 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 1.9 g
12 26 土	ごはん 野菜のそぼろ ポトフ バナナ	精白米／おおむぎ（押麦）／ホールコーン缶／菜の花＆紅花油／三温糖／じゃがいも／菓子パン	豚ひき肉／ベーコン／ウィンナー／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ／バナナ	牛乳 菓子パン	1食分 - 679 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 1.9 g
14 28 月	ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根煮 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ（押麦）／菜の花＆紅花油／三温糖／かたくり粉／マカロニ	鶏ひき肉／油揚げ／煮干しだし／木綿豆腐／牛乳／きな粉	玉葱／切干し大根／にんじん／いんげん／なめこ／万能葱／バナナ	牛乳 マカロニきな粉	1食分 - 553 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.5 g
23 誕生会	ごはん チキン南蛮 コーンサラダ スープ メロン	精白米／おおむぎ／薄力粉／菜の花＆紅花油／三温糖／ホールコーン缶／オリーブ油／ソフトアイスマーガリン／粉糖	鶏もも肉／絹ごし豆腐／油揚げ／牛乳	玉葱／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／長葱／メロン（温室）	牛乳 スノーボール	1食分 - 695 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 30.2 g 食塩相当 1.9 g

* 都合により献立を変更する場合があります。
* リーズ組、うさぎ組は午前牛乳を飲みます。

2025年度 7月 離乳食予定献立表 ともしび保育園

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		9～11カ月頃 (後期)		12～15 カ月頃 (完了期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料
1 15 29 (火)	午前食	おかゆ 味噌汁 肉じゃが きやべつ煮	米 冬瓜 長葱 なす 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 きやべつ ピーマン	軟飯 味噌汁 カレー風肉じゃが きやべつ煮 バナナ	米 冬瓜 長葱 なす 鶏ささみ 玉葱 人参 じゃが芋 きやべつ ピーマン バナナ	カレーライス 味噌汁 きやべつ煮 バナナ	米 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 冬瓜 長葱 なす きやべつ ピーマン バナナ
	午後食	煮込みうどん 白身魚煮 ピーマン煮	うどん ニラ えのき 大根 人参 白身魚 玉葱 ピーマン じゃが芋	煮込みうどん 白身魚煮 ピーマン煮 オレンジ	うどん ニラ えのき 大根 人参 白身魚 玉葱 ピーマン じゃが芋 オレンジ	煮込みうどん ピーマン煮 オレンジ	うどん ニラ えのき 大根 人参 ピーマン じゃが芋 オレンジ
2 16 (水)	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 人参煮	米 きやべつ えのき 万能葱 豆腐 玉葱 人参 きゅうり	軟飯 味噌汁 豆腐煮 人参煮 オレンジ	米 きやべつ えのき 万能葱 豆腐 玉葱 人参 きゅうり オレンジ	ごはん 味噌汁 豆腐煮 人参煮 オレンジ	米 きやべつ えのき 万能葱 豆腐 玉葱 人参 きゅうり オレンジ
	午後食	にゅうめん 麩の含め煮 じゃが芋煮	そうめん 豆腐 わかめ 長葱 人参 麩 玉葱 じゃが芋 青のり	にゅうめん 麩の含め煮 じゃが芋煮 バナナ	そうめん 豆腐 わかめ 長葱 人参 麩 玉葱 じゃが芋 青のり バナナ	にゅうめん じゃが芋煮 バナナ	そうめん 豆腐 わかめ 長葱 人参 じゃが芋 青のり バナナ
3 17 31 (木)	午前食	煮込みうどん ささみ煮 小松菜煮	うどん 大根 人参 もやし ピーマン 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参	煮込みうどん ささみ煮 小松菜煮 バナナ	うどん 大根 人参 もやし ピーマン 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参 バナナ	煮込みうどん ささみ煮 小松菜煮 バナナ	うどん 大根 人参 もやし ピーマン 鶏挽肉 玉葱 小松菜 人参 バナナ
	午後食	おかゆ 味噌汁 納豆煮 ブロッコリー煮	米 玉葱 舞茸 水菜 納豆 玉葱 ブロッコリー	軟飯 味噌汁 納豆煮 ブロッコリー煮 オレンジ	米 玉葱 舞茸 水菜 納豆 玉葱 ブロッコリー オレンジ	おにぎり 味噌汁 ブロッコリー煮 オレンジ	米 玉葱 舞茸 水菜 ブロッコリー オレンジ
4 18 (金)	午前食	おかゆ 味噌汁 そばろ煮 大根煮	米 きやべつ 長葱 しめじ 鶏挽肉 玉葱 大根 もやし	軟飯 味噌汁 そばろ煮 大根煮 バナナ	米 きやべつ 長葱 しめじ 鶏挽肉 玉葱 大根 もやし バナナ	ごはん 味噌汁 そばろ煮 大根煮 バナナ	米 きやべつ 長葱 しめじ 鶏挽肉 玉葱 大根 もやし バナナ
	午後食	にゅうめん 三色煮 さつま芋煮	そうめん 大根 人参 しめじ 長葱 麩 玉葱 ほうれん草 さつま芋	にゅうめん 三色煮 さつま芋煮 オレンジ	そうめん 大根 人参 しめじ 長葱 麩 玉葱 ほうれん草 さつま芋 オレンジ	にゅうめん さつま芋煮 オレンジ	そうめん 大根 人参 しめじ 長葱 さつま芋 オレンジ
5 19 (土)	午前食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 小松菜 人参	軟飯 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮 バナナ	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 小松菜 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 白身魚煮 小松菜煮 バナナ	米 ニラ えのき 大根 白身魚 玉葱 小松菜 人参 バナナ
	午後食	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 玉葱 長葱 小松菜 大根 わかめ	煮込みうどん 大根煮 オレンジ	うどん 人参 玉葱 長葱 小松菜 大根 わかめ オレンジ	煮込みうどん 大根煮 オレンジ	うどん 人参 玉葱 長葱 小松菜 大根 わかめ
7 (月)	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 もやし煮	米 大根 万能葱 ニラ 豆腐 玉葱 もやし 人参	軟飯 味噌汁 豆腐煮 もやし煮 オレンジ	米 大根 万能葱 ニラ 豆腐 玉葱 もやし 人参 オレンジ	ごはん 味噌汁 豆腐煮 もやし煮 オレンジ	米 大根 万能葱 ニラ 豆腐 玉葱 もやし 人参 オレンジ
	午後食	にゅうめん 納豆煮 ほうれん草煮	そうめん オクラ 人参 しめじ 長葱 納豆 玉葱 ほうれん草 大根	にゅうめん 納豆煮 ほうれん草煮 バナナ	そうめん オクラ 人参 しめじ 長葱 納豆 玉葱 ほうれん草 大根 バナナ	にゅうめん ほうれん草煮 バナナ	そうめん オクラ 人参 しめじ 長葱 ほうれん草 大根 バナナ
8 22 (火)	午前食	煮込みうどん 鶏団子煮 きやべつ煮	うどん チンゲン菜 人参 豆腐 長葱 鶏挽肉 玉葱 きやべつ きゅうり	煮込みうどん 鶏団子煮 きやべつ煮 バナナ	うどん チンゲン菜 人参 豆腐 長葱 鶏挽肉 玉葱 きやべつ きゅうり バナナ	煮込みうどん 鶏団子煮 きやべつ煮 バナナ	うどん チンゲン菜 人参 豆腐 長葱 鶏挽肉 玉葱 きやべつ きゅうり バナナ
	午後食	おかゆ 味噌汁 麩の含め煮 もやし煮	米 きやべつ わかめ 麩 玉葱 もやし ほうれん草	軟飯 味噌汁 麩の含め煮 もやし煮 オレンジ	米 きやべつ わかめ 麩 玉葱 もやし ほうれん草 オレンジ	おにぎり 味噌汁 もやし煮 オレンジ	米 きやべつ わかめ もやし ほうれん草 オレンジ

日 (曜日)		7.8カ月頃 (中期)		9～11カ月頃 (後期)		12～15カ月頃 (完了期)	
		献立名	主な材料	献立名	主な食材	献立名	主な材料
9 30 (水)	午前食	おかゆ 味噌汁 白身魚煮 じゃが芋煮	米 豆腐 小松菜 えのき 白身魚 玉葱 じゃが芋 グリンピース	軟飯 味噌汁 白身魚煮 じゃが芋煮 バナナ	米 豆腐 小松菜 えのき 白身魚 玉葱 じゃが芋 グリンピース バナナ	ごはん 味噌汁 鮭煮 じゃが芋煮 バナナ	米 豆腐 小松菜 えのき 鮭 玉葱 じゃが芋 グリンピース バナナ
	午後食	パンがゆ スープ 豆腐煮 かぼちゃ煮	パン 人参 ほうれん草 長葱 豆腐 玉葱 かぼちゃ	トースト スープ 豆腐煮 かぼちゃ煮 オレンジ	パン 人参 ほうれん草 長ねぎ 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	トースト スープ かぼちゃ煮 オレンジ	パン 人参 ほうれん草 長葱 かぼちゃ オレンジ
10 24 (木)	午前食	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 ピーマン煮	米 わかめ じゃが芋 万能葱 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ ピーマン 人参	軟飯 味噌汁 ささみ煮 ピーマン煮 バナナ	米 わかめ じゃが芋 万能葱 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ ピーマン 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 ささみ煮 ピーマン煮 バナナ	米 わかめ じゃが芋 万能葱 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ ピーマン きゃべつ バナナ
	午後食	煮込みうどん 納豆煮 いんげん煮	うどん 人参 なす きゃべつ 納豆 玉葱 いんげん 人参	煮込みうどん 納豆煮 いんげん煮 オレンジ	うどん 人参 なす きゃべつ 納豆 玉葱 いんげん 人参 オレンジ	煮込みうどん いんげん煮 オレンジ	うどん 人参 なす きゃべつ いんげん 人参 オレンジ
11 25 (金)	午前食	パンがゆ スープ 白身魚煮 きゃべつ煮	パン 豆腐 椎茸 ニラ 白身魚煮 玉葱 きゃべつ きゅうり	トースト スープ 白身魚煮 きゃべつ煮 オレンジ	パン 豆腐 椎茸 ニラ 白身魚 玉葱 きゃべつ きゅうり オレンジ	トースト 野菜スープ カジキ煮 きゃべつ煮 オレンジ	パン 豆腐 椎茸 ニラ カジキ 玉葱 きゃべつ きゅうり オレンジ
	午後食	おかゆ 味噌汁 五目煮 さつま芋煮	米 小松菜 大根 しめじ 麩 玉葱 コーン 椎茸 人参 さつま芋	軟飯 味噌汁 五目煮 さつま芋煮 バナナ	米 小松菜 大根 しめじ 麩 玉葱 コーン 椎茸 人参 さつま芋 バナナ	おにぎり 味噌汁 さつま芋煮 バナナ	米 小松菜 大根 しめじ さつま芋 バナナ
12 26 (土)	午前食	おかゆ 味噌汁 ささみ煮 人参煮	米 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 人参 ほうれん草	軟飯 味噌汁 ささみ煮 人参煮 バナナ	米 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 人参 ほうれん草 バナナ	ごはん 味噌汁 鶏ささみ 玉葱 人参煮 バナナ	米 玉葱 じゃが芋 きゃべつ 鶏ささみ 玉葱 人参 ほうれん草 バナナ
	午後食	雑炊 じゃが芋煮	米 人参 きゃべつ ほうれん草 じゃが芋 ミックスベジタブル	雑炊 じゃが芋煮 オレンジ	米 人参 きゃべつ ほうれん草 じゃが芋 ミックスベジタブル オレンジ	雑炊 じゃが芋煮 オレンジ	米 人参 きゃべつ ほうれん草 じゃが芋 ミックスベジタブル オレンジ
14 28 (月)	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 いんげん煮	米 なめこ 万能葱 人参 豆腐 玉葱 いんげん 人参	軟飯 味噌汁 豆腐煮 いんげん煮 バナナ	米 なめこ 万能葱 人参 豆腐 玉葱 いんげん 人参 バナナ	ごはん 味噌汁 豆腐煮 いんげん煮 バナナ	米 なめこ 万能葱 人参 豆腐 玉葱 いんげん 人参 バナナ
	午後食	煮込みうどん ささみ煮 もやし煮	うどん 小松菜 舞茸 きゃべつ 人参 鶏ささみ 玉葱 もやし きゅうり	煮込みうどん ささみ煮 もやし煮 オレンジ	うどん 小松菜 舞茸 きゃべつ 人参 鶏ささみ 玉葱 もやし きゅうり オレンジ	煮込みうどん もやし煮 オレンジ	うどん 小松菜 舞茸 きゃべつ 人参 もやし きゅうり オレンジ
23 (水)	午前食	おかゆ 味噌汁 豆腐煮 きゃべつ煮	米 長葱 人参 玉葱 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり	軟飯 味噌汁 豆腐煮 きゃべつ煮 メロン	米 長葱 人参 玉葱 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり メロン	ごはん 味噌汁 豆腐煮 きゃべつ煮 メロン	米 長葱 人参 玉葱 豆腐 玉葱 きゃべつ きゅうり メロン
	午後食	にゅうめん 白身魚煮 人参煮	そうめん 人参 なす 玉葱 わかめ 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ	にゅうめん 白身魚煮 人参煮 バナナ	そうめん 人参 なす 玉葱 わかめ 白身魚 玉葱 人参 きゃべつ バナナ	にゅうめん 人参煮 バナナ	そうめん 人参 なす 玉葱 わかめ 人参 きゃべつ バナナ

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前にご家庭でお試してください。

※完了期食にはフルーツが付きます。※都合により献立を変更する場合があります。