

2026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 29 水	ごはん 鶏と大根の煮物 磯辺和え 味噌汁 メロン	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/三温糖/食 パン/マーガリン/マ ヨドレ	鶏もも肉/きざみのり /煮干しだし/絹ごし 豆腐/牛乳	ごぼう/大根/にんじ ん/ほうれんそう/え のきたけ/キャベツ/ ほんしめじ/長葱/メ ロン/にんにく/パセ リ	牛乳 ガーリックトースト	1食分 - 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.6 g
2 16 30 木	ガパオライス ささみのヘルシーサラダ スープ オレンジ	精白米/菜の花&紅花 油/ごま油/三温糖/ 白ごま(いり)/プレ ミックス粉/マーガリ ン	鶏ひき肉/鶏ささ身/ 油揚げ/牛乳/きな粉	にんにく/玉葱/赤 ピーマン/黄ピーマン /にんじん/キャベツ /水菜/えのきたけ/ ほうれんそう/万能葱 /オレンジ	牛乳 きな粉ホットケーキ	1食分 - 573 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.1 g
3 17 31 金	ごはん 鮭のカレームニエル ワカメと豆腐のサラダ 味噌汁 スイカ	精白米/押麦/薄力粉 /バター/菜の花&紅 花油/三温糖/オリ ーブ油	鮭/木綿豆腐/わかめ /まぐろ缶詰/煮干し だし/油揚げ/ヨー グルト/カレー粉/牛乳	キャベツ/きゅうり/ にんじん/長葱/しめ じ/すいか/みかん缶 詰	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1食分 - 511 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.6 g
4 18 土	ごはん 鶏の照焼 コーンスロー スープ バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/オリーブ油 /菓子パン	鶏もも肉/牛乳	キャベツ/きゅうり/ にんじん/玉葱/まい たけ/水菜/バナナ	牛乳 豆乳ドーナツ	1食分 - 691 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 28.0 g 食塩相当 1.9 g
6 月	ごはん 肉じゃが きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/じゃがいも /三温糖/マカロニ	牛乳/牛小間/花かつ お/煮干しだし/きな 粉	にんじん/玉葱/小松 菜/キャベツ/にら/ えのきたけ/大根/バ ナナ	牛乳 マカロニきな粉	1食分 - 573 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
7 21 火	冷やし五目うどん ポテトサラダ 枝豆 スイカ	うどん/じゃがいも/ さつまいも/菜の花& 紅花油/三温糖/マヨ ドレ	かつお加工品/鶏もも 肉/牛乳	にんじん/しめじ/長 葱/小松菜/大根/ きゅうり/枝豆/すい か	牛乳 大学芋	1食分 - 713 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.2 g
8 22 水	夏野菜カレー フレンチサラダ スープ バナナ	精白米/押麦/じゃがい も/オリーブ油/ ホールコーン缶/食パ ン	豚小間肉/絹ごし豆腐 /生わかめ/油揚げ/ 牛乳/チーズ/カレー ルー	にんにく/玉葱/にん じん/なす/ピーマン /キャベツ/きゅうり /バナナ	牛乳 チーズトースト	1食分 - 661 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.2 g
9 23 木	ごはん カジキの香味焼き 大根サラダ 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/白ごま (いり)/じゃがいも /かたくり粉/菜の花 &紅花油/三温糖	かじき/まぐろ缶詰/ 煮干しだし/絹ごし豆 腐/牛乳	しょうが/長葱/大根 /きゅうり/小松菜/ バナナ	牛乳 いもち	1食分 - 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.4 g
10 24 金	ロールパン チキン南蛮 トマトサラダ スープ メロン	ロールパン/薄力粉/ 菜の花&紅花油/三温 糖/オリーブ油/精白 米	鶏もも肉/絹ごし豆腐 /生わかめ/油揚げ/ ちりめんじゃこ/花か つお/牛乳	玉葱/パセリ/キャベ ツ/トマト/きゅうり /メロン	ほうじ茶 じゃこおにぎり	1食分 - 579 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 25.8 g 食塩相当 2.5 g
11 25 土	煮込みうどん 粉吹き芋 チーズ バナナ	干しうどん/じゃがい も/菓子パン	鶏もも肉/青のり/ チーズ/牛乳	にんじん/大根/ほん しめじ/長葱/ほうれ んそう/バナナ	牛乳 菓子パン	1食分 - 643 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 1.2 g
13 27 月	ごはん チーズ豆腐ハンバーグ オクラのごま和え 味噌汁 バナナ	精白米/押麦/菜の花 &紅花油/ごま(い り)/三温糖/とうも ろこし	絞豆腐/鶏ひき肉/ チーズ/煮干しだし/ 絹ごし豆腐/牛乳	玉葱/オクラ/にんじ ん/もやし/小松菜/ えのきたけ/バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	1食分 - 552 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.8 g
14 28 火	味噌ラーメン ナムル チーズ スイカ	中華めん(生)/菜の花 &紅花油/コーン缶/ 白ごま(いり)/ごま 油/精白米/マヨドレ	鶏ひき肉/チーズ/ツ ナ缶/焼きのり/牛乳	玉葱/もやし/にんじ ん/きゅうり/ほうれ んそう/すいか	ほうじ茶 ツナのり巻き	1食分 - 566 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.4 g
15 水 誕生 会	ふりかけごはん コメカラ(広島県) コーンサラダ ポトフ風スープ オレンジ	精白米/押麦/ごま (いり)/かたくり粉 /菜の花&紅花油/ ホールコーン缶/オ リーブ油/じゃがいも /ぎょうざの皮	ちりめんじゃこ/花か つお/鶏もも肉/牛乳	しょうが/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ 玉葱/パセリ/オレンジ	牛乳 ポテトパイ	1食分 - 607 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組・うさぎ組は午前には牛乳を飲みます。
*園の白米には押麦が入っています。

2026度

7月離乳食予定献立表

ともしび保育園

日 (曜日)		5~6カ月頃(初期)		7~9カ月頃(中期)		10~13カ月頃(後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
1 29 (水)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト きゃべつペースト スープ	米 ささみ 玉葱 きゃべつ 野菜一種	おかゆ ささ身煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささ身 玉葱 きゃべつ 大根 豆腐 しめじ 長葱	おかゆ ささ身煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささ身 玉葱 きゃべつ 大根 豆腐 しめじ 長葱	メ ロ ン
	午後食			パンがゆ 豆腐スープ	食パン ミルク(ほぼえみ) 人参 椎茸 大根 豆腐	パン 豆腐スープ	食パン 人参 椎茸 大根 豆腐	
2 16 30 (木)	午前食	つぶしがゆ 鶏肉マッシュ 水菜ペースト スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 水菜 野菜一種	おかゆ 鶏そぼろ煮 水菜煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 水菜 人参 ほうれん草 万能葱 きゃべつ	軟飯 鶏そぼろ煮 水菜煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 水菜 人参 ほうれん草 万能葱 きゃべつ	オ レ ン ジ
	午後食			煮込みうどん 麩の含め煮	うどん 人参 もやし しめじ 長葱 麩 玉葱 きゅうり	煮込みうどん 麩の含め煮	うどん 人参 もやし しめじ 長葱 麩 玉葱 きゅうり	
3 17 31 (金)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト きゃべつペースト スープ	米 かれない 玉葱 きゃべつ 野菜一種	おかゆ 白身魚煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 かれない 玉葱 きゃべつ きゅうり 豆腐 しめじ 長葱	軟飯 白身魚煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 かれない 玉葱 きゃべつ きゅうり 豆腐 しめじ 長葱	ス イ カ
	午後食			煮込みうどん そぼろ煮	うどん 長葱 人参 しめじ ほうれん草 鶏ひき肉 玉葱 大根	煮込みうどん そぼろ煮	うどん 長葱 人参 しめじ ほうれん草 鶏ひき肉 玉葱 大根	
4 18 (土)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト きゃべつペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ 野菜一種	おかゆ ささみ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり 玉葱 舞茸 水菜	軟飯 ささみ煮 きゃべつ煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 きゃべつ きゅうり 玉葱 舞茸 水菜	バ ナ ナ
	午後食			煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 きゃべつ 舞茸 大根 玉葱	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 きゃべつ 舞茸 大根 玉葱	
6 (月)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト 小松菜マッシュ スープ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 野菜一種	おかゆ 肉じゃが 小松菜煮 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 小松菜 きゃべつ えのき たら 大根	軟飯 カレー風肉じゃが 小松菜煮 味噌汁	米 鶏ささみ 人参 玉葱 じゃが芋 カレー粉 小松菜 きゃべつ えのき たら 大根	バ ナ ナ
	午後食			にゅうめん 豆腐煮	そうめん 小松菜 人参 長葱 もやし 豆腐 玉葱 椎茸	にゅうめん 豆腐煮	そうめん 小松菜 人参 長葱 もやし 豆腐 玉葱 椎茸	
7 21 (火)	午前食	うどんマッシュ 白身魚ペースト じゃがいもマッシュ	うどん 人参 小松菜 かれない 玉葱 じゃがいも	煮込みうどん 白身魚煮 じゃが芋煮	うどん 人参 しめじ 長葱 小松菜 かれない 玉葱 じゃが芋 きゅうり	煮込みうどん 白身魚煮 じゃが芋煮	うどん 人参 しめじ 長葱 小松菜 かれない 玉葱 じゃが芋 きゅうり	ス イ カ
	午後食			おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 しめじ さつまい 大根 長葱 ほうれん草	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 しめじ さつまい 大根 長葱 ほうれん草	
8 22 (水)	午前食	つぶしがゆ ささみペースト 人参ペースト スープ	米 鶏ささみ 玉葱 人参 野菜一種	おかゆ ささ身煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 なす えのき 豆腐 わかめ	軟飯 ささ身煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ささみ 玉葱 人参 なす えのき 豆腐 わかめ	バ ナ ナ
	午後食			パンがゆ 鶏団子スープ	食パン ミルク(ほぼえみ) 鶏ささみ 玉葱 かぼちゃ 人参	パン 鶏団子スープ	食パン 鶏ささみ 玉葱 かぼちゃ 人参	

日 (曜日)		5~6カ月頃(初期)		7~9カ月頃(中期)		10~13カ月頃(後期)		
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
9 23 (木)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト 大根ペースト スープ	米 かれい 玉葱 大根 野菜一種	おかゆ 白身魚煮 大根煮 味噌汁	米 かれい 玉葱 きゃべつ 大根 豆腐 しめじ 長葱	軟飯 白身魚煮 大根煮 味噌汁	米 かれい 玉葱 きゃべつ 大根 豆腐 しめじ 長葱	バナナ
	午後食			煮込みうどん 鶏団子煮	うどん 小松菜 人参 水菜 舞茸 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋	煮込みうどん 鶏団子煮	うどん 小松菜 人参 水菜 舞茸 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋	
10 24 (金)	午前食	パンがゆ 鶏肉マッシュ トマトマッシュ スープ	食パン ミルク(ほほえみ) 鶏ひき肉 玉葱 トマト 野菜一種	パンがゆ 鶏そぼろ煮 トマト煮 スープ	食パン ミルク(ほほえみ) 鶏ひき肉 玉葱 トマト きゅうり 豆腐 人参 わかめ	パン 鶏そぼろ煮 トマト煮 スープ	食パン 鶏ひき肉 玉葱 トマト きゅうり 豆腐 人参 わかめ	メロン
	午後食			おかゆ 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 きゃべつ にら しめじ わかめ	軟飯 麩の含め煮 味噌汁	米 麩 玉葱 きゃべつ にら しめじ わかめ	
11 25 (土)	午前食	うどんマッシュ 大根ペースト	うどん 人参 大根 大根	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 大根 しめじ 大根 長葱	煮込みうどん 大根煮	うどん 人参 大根 しめじ 大根 長葱	バナナ
	午後食			雑炊 じゃが芋煮	米 大根 長葱 ほうれん草 じゃが芋 人参	雑炊 じゃが芋煮	米 大根 長葱 ほうれん草 じゃが芋 人参	
13 27 (月)	午前食	つぶしがゆ 鶏肉マッシュ 人参ペースト スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 野菜一種	おかゆ 鶏そぼろ煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 もやし 豆腐 えのき 小松菜	軟飯 鶏そぼろ煮 人参煮 味噌汁	米 鶏ひき肉 玉葱 人参 もやし 豆腐 えのき 小松菜	バナナ
	午後食			にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 人参 小松菜 しめじ 麩 玉葱 いんげん	にゅうめん 麩の含め煮	そうめん 人参 小松菜 しめじ 麩 玉葱 いんげん	
14 28 (金)	午前食	うどんマッシュ 鶏肉マッシュ ほうれん草マッシュ	うどん もやし 人参 きゃべつ 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草	煮込みうどん 鶏団子煮 ほうれん草煮	うどん もやし 人参 きゃべつ わかめ 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 人参	煮込みうどん 鶏団子煮 ほうれん草煮	うどん もやし 人参 きゃべつ わかめ 鶏ひき肉 玉葱 ほうれん草 人参	スイカ
	午後食			おかゆ 白身魚煮 味噌汁	米 かれい 玉葱 じゃが芋 きゃべつ えのき 人参	軟飯 白身魚煮 味噌汁	米 かれい 玉葱 じゃが芋 きゃべつ えのき 人参	
15 (水)	午前食	つぶしがゆ 白身魚ペースト 人参ペースト スープ	うどん 人参 小松菜 かれい 玉葱 じゃがいも	おかゆ 白身魚煮 人参煮 スープ	米 かれい 玉葱 人参 椎茸 じゃが芋 人参 きゃべつ	軟飯 白身魚煮 人参煮 スープ	米 かれい 玉葱 人参 椎茸 じゃが芋 人参 きゃべつ	オレンジ
	午後食			にゅうめん 鶏そぼろ煮	そうめん 椎茸 人参 長葱 鶏ひき肉 玉葱	にゅうめん 鶏そぼろ煮	そうめん 椎茸 人参 長葱 鶏ひき肉 玉葱	

*都合により献立を変更する場合があります。