

給食献立表

令和8年7月

離乳中期

美園おひさま保育園

日	曜	昼食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	パンがゆ 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参と大根の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね	しよくぼん かたくりこ	ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ たまねぎ バナナ
2	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 豆腐と青のりの煮物 人参とわかめのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ あおのり わかめ にんじん
3	金	七倍がゆ 鶏ひき肉とキャベツの煮物 きゅうりとお麩の煮物 トマトと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ やきふ	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト バナナ
4	土	七倍がゆ 鶏ひき肉となすの煮物 人参と小松菜の煮物 チンゲン菜のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	なす にんじん こまつな チンゲンサイ
6	月	七倍がゆ 白身魚とほうれん草の味噌煮 キャベツとお麩の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ 麦茶	かれい むぎみそ とうふ	こめ かたくりこ やきふ	ほうれん草 キャベツ わかめ バナナ
7	火	やさいうどん 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参と大根の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん
8	水	パンがゆ 鶏ひき肉と人参の煮物 きゅうりとキャベツの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね	しよくぼん かたくりこ こめ	にんじん キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ バナナ
9	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と大根の煮物 人参とキャベツの煮物 玉ねぎときゅうりのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり
10	金	七倍がゆ 肉団子とチーズの煮物 玉ねぎと人参の煮物 じゃが芋とキャベツのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね パルメザンチーズ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ
11	土	七倍がゆ 鶏ひき肉と小松菜の煮物 大根と人参の煮物 白菜とお麩のみそ汁 バナナ 麦茶	とりむね むぎみそ	こめ かたくりこ やきふ	こまつな だいこん にんじん はくさい バナナ
13	月	七倍がゆ 鮭とキャベツの煮付 お麩と人参の煮物 小松菜とわかめのみそ汁 バナナ 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ やきふ	キャベツ にんじん こまつな わかめ バナナ たまねぎ
14	火	七倍がゆ 鶏ひき肉と人参のみそ煮 ブロッコリーと玉ねぎの煮物 豆腐と小松菜のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね むぎみそ とうふ ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さとう	にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな
15	水	パンがゆ 鶏ひき肉と大根の煮物 豆腐と人参の煮物 じゃが芋のスープ バナナ 麦茶	とりむね とうふ	しよくぼん かたくりこ じゃがいも	だいこん にんじん わかめ バナナ
16	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 きゅうりと大根の煮物 豆腐と人参の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん
17	金	七倍がゆ 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参とたまねぎの煮物 お麩と小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ やきふ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな バナナ わかめ
18	土	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃと人参の煮物 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト しらすぼし	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん
21	火	七倍がゆ 白身魚と小松菜の煮物 豆腐と人参の煮物 なすとかぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	かれい とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	こまつな にんじん なす かぼちゃ バナナ
22	水	パンがゆ 鶏ひき肉とたまねぎの煮物 キャベツとチーズの煮物 人参と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね パルメザンチーズ	しよくぼん かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん バナナ
23	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と人参の煮物 ひじきとブロッコリーの煮物 玉ねぎと大根の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	にんじん ひじき ブロッコリー だいこん たまねぎ
24	金	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根と白菜の煮物 人参とお麩の味噌汁 バナナ 麦茶	とりむね むぎみそ	こめ かたくりこ やきふ	たまねぎ だいこん はくさい にんじん バナナ
25	土	七倍がゆ 鶏ひき肉と小松菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物 大根と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	こまつな たまねぎ にんじん だいこん
27	月	七倍がゆ 白身魚とおかかの煮物 お麩と人参の煮物 小松菜と大根のみそ汁 バナナ 麦茶	かれい かつおぶし むぎみそ	こめ かたくりこ やきふ	にんじん こまつな だいこん バナナ
28	火	七倍がゆ 鶏ひき肉と人参の煮物 ブロッコリーとツナの煮物 かぼちゃとキャベツのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね まぐろ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	にんじん ブロッコリー キャベツ かぼちゃ
29	水	パンがゆ 鶏ひき肉のトマト煮 じゃが芋とキャベツの煮物 玉ねぎと大根のスープ バナナ 麦茶	とりむね	しよくぼん かたくりこ じゃがいも こめ	トマト たまねぎ キャベツ だいこん バナナ
30	木	七倍がゆ 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 小松菜とひじきの煮物 さつまいもと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ こまつな ひじき にんじん
31	金	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉と人参の煮物 きゅうりとキャベツの煮物 ヨーグルト 麦茶	みそ とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ



7月は夏らしい食材が増え、少しずつ食べられる種類が広がる時期です。
 やわらかく煮たかぼちゃやズッキーニで、彩り豊かな離乳食を楽しみましょう。
 トマトやなす、甘みのある食材もおすすめです。



【7月の平均値 (離乳中期)】

※給食
 ◇エネルギー : 148kcal
 ◇たんぱく質 : 8g
 ◇脂質 : 1.3g
 ◇カルシウム : 81g
 ◇塩分相当量 : 0.2g

献立作成者
 調理師 飯塚 郁哉