

2026年

7月

離乳食献立

わかば中央保育室

日付	完了期	後期	中期
1 水	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	鶏肉のパン粉焼き ごはん キャベツのツナサラダ バイン 豆腐とわかめのみそ汁	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 マッシュかぼちゃ 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 マッシュかぼちゃ 豆腐のみそ汁
2 木	牛乳、クラッカー、ミニゼリー	ビスケット	おせんべい
	牛乳、ビスケット	ビスケット	
3 金	厚揚げの野菜あんかけ ごはん ブロッコリーと人参のゆかり和え 白菜とコーンのスープ みかん	5倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参和え 白菜のスープ	7倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーと人参煮 白菜のスープ
	牛乳、ふかししいも	ふかししいも	マッシュポテト
4 土	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	夏野菜カレーライス もも 三色ナムル 小松菜とコーンのスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 ほうれん草と人参和え 小松菜のスープ	かぼちゃと鶏のドリア風 ほうれん草と人参煮 小松菜のスープ
5 日	牛乳、ココアパンケーキ	ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
6 月	冷やししょうゆラーメン パナナ しゅうまい ささみときゅうりのあえもの	あんかけうどん (うどん、鶏ささみ、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ パナナ	あんかけうどん (うどん、鶏ささみ、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ パナナ
	牛乳、わかめごはん	しらす粥	しらす粥
7 火	白湯、ウエハース	ビスケット	
	休日保育		
8 水	白湯、小魚せんべい	おせんべい	おせんべい
	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
9 木	肉じゃが ごはん キャベツとしらす和え なし 豆腐と油揚げのみそ汁	5倍粥 肉じゃが風 キャベツと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 肉じゃが風 キャベツと人参煮 豆腐のみそ汁
	牛乳、ジャムサンド	おせんべい	おせんべい
10 金	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ささみとブロッコリー煮 ごはん 豆とひじき煮 バイン セタスープ	5倍粥 ささみとブロッコリー煮 豆とひじき煮 (大豆、ひじき、人参) ほうれん草のスープ	7倍粥 ささみとブロッコリー煮 豆とひじき煮 (大豆、ひじき、人参) ほうれん草のスープ
11 土	牛乳、お麴ラスク	ビスケット	おせんべい
	牛乳、ビスケット	ビスケット	
12 日	デミグラスソースハンバーグ ごはん ポテトサラダ もも キャベツともやしのみそ汁	5倍粥 ハンバーグ ポテトサラダ (じゃがいも、人参、きゅうり) キャベツのみそ汁	7倍粥 ハンバーグ風 ポテトサラダ (じゃがいも、人参) キャベツのみそ汁
	牛乳、冷やしわかめうどん	野菜うどん	野菜うどん
13 月	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
	鶏肉の照り焼き ごはん キャベツと人参のおかか和え みかん 豆腐となめこのみそ汁	5倍粥 しらすとほうれん草煮 キャベツと人参和え 豆腐のみそ汁	7倍粥 しらすとほうれん草煮 キャベツと人参煮 豆腐のみそ汁
14 火	牛乳、コーンフレーク	ビスケット	おせんべい
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
15 水	スープパグティー ブロッコリーとコーンのあえもの パナナ	スープパグティー (スパグティー、しらす、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ パナナ	スープパグティー (スパグティー、しらす、人参、ほうれん草) マッシュかぼちゃ パナナ
	牛乳、昆布ごはん	ブロッコリー粥	ブロッコリー粥
16 木	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	豚肉のみそ焼き ごはん 白菜と人参の昆布和え ミニゼリー 小松菜と玉ねぎのスープ	あんかけごはん (5倍粥、しらす、人参、小松菜) 白菜と人参和え 玉ねぎのスープ	あんかけごはん (7倍粥、しらす、人参、小松菜) 白菜と人参煮 玉ねぎのスープ
17 金	牛乳、パンケーキ	ビスケット	おせんべい
	白湯、おせんべい	おせんべい	
18 土	休日保育		
	白湯、ビスケット	ビスケット	おせんべい
19 日	牛乳、おせんべい	おせんべい	
	ボークビーンズ ごはん ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツとえのきのみそ汁 もも	5倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーと人参和え キャベツのみそ汁	7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 ブロッコリーと人参煮 キャベツのみそ汁
20 月	牛乳、クラッカー	ウエハース	おせんべい
	牛乳、おせんべい	おせんべい	
21 火	鶏肉のマーマレード焼き ごはん キャベツの納豆サラダ なし 白菜ともやしのみそ汁	5倍粥 しらすとほうれん草煮 キャベツと人参和え 白菜のみそ汁	7倍粥 しらすとほうれん草煮 キャベツと人参煮 白菜のみそ汁
	牛乳、カレーチーストースト	パン粥	パン粥
22 水	牛乳、ビスケット	ビスケット	
	中華丼 バイン ちくわときゅうりのあえもの ほうれん草とコーンのスープ	中華丼 (5倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜) マッシュかぼちゃ ほうれん草のスープ	中華丼 (7倍粥、鶏ひき肉、人参、白菜) マッシュかぼちゃ ほうれん草のスープ
23 木	牛乳、ぶどうゼリー、小魚せんべい	おせんべい	おせんべい
	牛乳、小魚せんべい	おせんべい	
24 金	カレーライス フルーチェ 春雨サラダ 小松菜と豆腐のスープ	あんかけごはん (5倍粥、鶏ひき肉、じゃがいも、人参) スティック人参・きゅうり 豆腐のスープ	あんかけごはん (7倍粥、鶏ひき肉、じゃがいも、人参) 人参とブロッコリー煮 豆腐のスープ
	牛乳、きな粉蒸しパン	ビスケット	おせんべい
25 土	牛乳、クリームサンドビスケット	ウエハース	
	しらすとブロッコリー煮 ごはん カミカミサラダ みかん お麴とほうれん草のみそ汁	5倍粥 しらすとブロッコリー煮 マッシュかぼちゃ ほうれん草のみそ汁	7倍粥 しらすとブロッコリー煮 マッシュかぼちゃ ほうれん草のみそ汁
26 日	牛乳、コーンフレーク	おせんべい	おせんべい

18 土	牛乳、おせんべい 冷やしそうめん パナナ ゆかりごはん ささみのカレーサラダ 牛乳、ほてまるくん	おせんべい あんかけごはん (5倍粥、鶏ささみ、人参、ほうれん草) マッシュカぼちゃ キャベツのスープ マッシュポテト	あんかけごはん (7倍粥、鶏ささみ、人参、ほうれん草) マッシュカぼちゃ キャベツのスープ マッシュポテト
19 日	休日保育		
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
20 月・祝	休日保育		
	白湯、ビスケット	ビスケット	おせんべい
21 火	牛乳、おせんべい チャブチェ ごはん ブロッコリーと人参のごま和え もも ほうれん草と油揚げのみそ汁	おせんべい 5倍粥 ブロッコリーと人参和え しらすと野菜煮 ほうれん草のみそ汁	7倍粥 ブロッコリーと人参煮 しらすと野菜煮 ほうれん草のみそ汁
	牛乳、きな粉お麴ラスク	マッシュカぼちゃ	マッシュカぼちゃ
22 水	牛乳、ビスケット 三色丼 なし キャベツと人参の昆布和え 小松菜と豆腐のスープ 牛乳、彩りそうめん	ビスケット 三色丼 (5倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草) キャベツと人参和え 豆腐のスープ にゅうめん	三色丼 (7倍粥、鶏ひき肉、人参、ほうれん草) キャベツと人参煮 豆腐のスープ にゅうめん
23 木	牛乳、おせんべい 豆腐チャンプル ごはん ほうれん草と人参のごま和え バイン キャベツと大根のみそ汁	おせんべい 5倍粥 ほうれん草と人参和え 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと大根のみそ汁	7倍粥 ほうれん草と人参煮 鶏ひき肉と野菜煮 キャベツと大根のみそ汁
	牛乳、しらすピザ	しらす粥	しらす粥
24 金	牛乳、クリームサンドビスケット 厚揚げと野菜のみそ炒め ごはん ブロッコリーのツナサラダ みかん もやし中華スープ	ウエハース 5倍粥 ブロッコリーと人参和え しらすと野菜煮 玉ねぎのスープ	7倍粥 ブロッコリーと人参煮 しらすと野菜煮 玉ねぎのスープ
	牛乳、クラッカー	おせんべい	おせんべい
25 土	牛乳、小魚せんべい 豚肉のしょうが焼き ごはん キャベツと人参のごま和え ミニゼリー 小松菜としめじのみそ汁	おせんべい あんかけごはん (5倍粥、しらす、人参、ブロッコリー) キャベツと人参和え 小松菜のみそ汁	あんかけごはん (7倍粥、しらす、人参、ブロッコリー) キャベツと人参煮 小松菜のみそ汁
	牛乳、マカロニきな粉	マカロニきな粉	マカロニきな粉
26 日	休日保育		
	白湯、おせんべい	おせんべい	おせんべい
27 月	牛乳、おせんべい ミートソーススパゲティ ブロッコリーと人参のゆかり和え わかめスープ パナナ 牛乳、おかかごはん	おせんべい スープスパゲティ (スパゲティ、しらす、人参、ほうれん草) ブロッコリーと人参和え パナナ ひじき粥	おせんべい スープスパゲティ (スパゲティ、しらす、人参、ほうれん草) ブロッコリーと人参煮 パナナ ほうれん草粥
28 火	牛乳、ビスケット タンドリーチキン ごはん スパゲティサラダ バイン 人参ともやしのみそ汁 牛乳、シュガートースト	ビスケット 5倍粥 スパゲティサラダ 鶏ひき肉とほうれん草煮 スパゲティ、人参、きゅうり) 人参のみそ汁 パン粥	7倍粥 スパゲティサラダ 鶏ひき肉とほうれん草煮 スパゲティ、人参) 人参のみそ汁 パン粥
29 水	牛乳、おせんべい しらすとブロッコリー煮 ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 ミニゼリー お麴とわかめのみそ汁	おせんべい 5倍粥 人参と大根煮 しらすとブロッコリー煮 ほうれん草のみそ汁	7倍粥 人参と大根煮 しらすとブロッコリー煮 ほうれん草のみそ汁
	白湯、フルーツヨーキ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
30 木	牛乳、おせんべい じゃがいものそぼろ煮 ごはん ほうれん草と人参のおかか和え なし キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳、ココア蒸しパン	おせんべい 5倍粥 ほうれん草と人参和え じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 マッシュカぼちゃ	7倍粥 ほうれん草と人参煮 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 マッシュカぼちゃ
31 金	牛乳、クリームサンドビスケット ハンバーグ ごはん コールスローサラダ みかん ブロッコリーのコンソメスープ 牛乳、小魚せんべい、ミニゼリー	ウエハース 5倍粥 キャベツと人参和え ハンバーグ ブロッコリーのスープ おせんべい	7倍粥 キャベツと人参煮 ハンバーグ風 ブロッコリーのスープ おせんべい
※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。 ※麦茶を白湯に変更して提供します。 ※日曜日、祝日は休日保育の為、朝おやつ、午後おやつのみ提供となります。			