



7月献立表



2026年

さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	鮭の青じそごはん、高野豆腐のそぼろあん、小松菜のおかか和え、なすのみそ汁、バナナ	豆乳ココアゼリー、牛乳	鮭、高野豆腐、鶏ひき肉、削り節、油揚げ、みそ、ゼラチン、無調整豆乳、牛乳	白米、白いりごま、油、三温糖、片栗粉、ココアパウダー	大葉、人参、ピーマン、たまねぎ、小松菜、もやし、なす、長ネギ、バナナ
2	木	麦ごはん、サバのヤンニョム風、和風ビクルス、じゃが芋のみそ汁、すいか	ツナマヨおにぎり、牛乳	サバ切り身骨なし、白身魚、削り節、みそ、ツナ水煮缶、牛乳	白米、押麦、ごま油、片栗粉、揚げ油、三温糖、白いりごま、油、じゃがいも、マヨドレ	にんにく、大根、人参、きゅうり、カットワカメ、ネギ、すいか
3	金	えびチャーハン、ひき肉スープ、ナムル、パイン缶	おからのショートブレッド、牛乳	ウインナーソーセージ(卵・乳不使用、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、生おから、牛乳	白米、油、ごま油、はるさめ、片栗粉、三温糖、すりごま白、小麦粉、ココアパウダー、	人参、ピーマン、しょうが、長ネギ、白菜、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、パイン缶
4	土	中華丼、きゅうりとわかめの酢の物、チンゲン菜と豆腐のスープ	ぼたぼた焼き、牛乳	豚肩ロース、絹ごし豆腐、削り節	白米、ごま油、三温糖、片栗粉、肉まん	人参、たまねぎ、白菜、コーン缶、きゅうり、カットワカメ、チンゲンサイ
6	月	雑穀ごはん、麺チャンプルー、もずくの酢の物、ナーベラーのみそ汁、オレンジ	おかかおにぎり、牛乳	卵、木綿豆腐、削り節、みそ、花かつお、牛乳	白米、押麦、もちぎび、麩、油、三温糖、白いりごま白	キャベツ、人参、にら、もずく、しょうが、レモン汁、きゅうり、へちま、オレンジ
7	火	ちらし寿司、鶏の唐揚げ、七タスープ、フルーツヨーグルト	シークワーサーゼリー、牛乳	高野豆腐、卵、鶏もも肉、削り節、ヨーグルト、ゼラチン、牛乳	白米、三温糖、油、片栗粉、揚げ油、そうめん、花魁、かき水シロップ	昆布だし、(乾)しいたけ、人参、いんげん、しょうが、オクラ、バナナ、みかん缶、りんご、黄桃缶
8	水	かんだばーじゅーしー、鶏肉の照り煮、ひじきのサラダ、すまし汁、りんご	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	ツナ水煮缶、みそ、鶏もも肉、大豆水煮缶、削り節、卵、牛乳、スキムミルク	白米、三温糖、すりごま白、マヨドレ、HM	人参、もずく、しょうが、(乾)ひじき、きゅうり、小松菜、えのき、りんご、かぼちゃ、レーズン、乾ハセリ
9	木	お弁当会	手作りかりんとう、牛乳	牛乳	小麦粉、三温糖、黒ごま、油、粉黒糖	
10	金	ご飯(強化米)、鮭の味噌マヨネーズ焼き、ふかし芋、なめこ汁、バナナ	小松菜とツナのおにぎり、牛乳	鮭、みそ、削り節、ツナ水煮缶、花かつお、牛乳	白米、強化米新玄、油、マヨドレ、三温糖、さつまいも、白いりごま白、ごま油	生しいたけ、人参、たまねぎ、なめこ、にら、バナナ、小松菜、焼きのり
11	土	春雨入りあんかけ丼、もやしときゅうりのゆかり和え、しぶいのみそ汁	12時降園	豚ひき肉、木綿豆腐、削り節、みそ	白米、ごま油、三温糖、はるさめ、片栗粉	しょうが、人参、たまねぎ、白菜、(乾)しいたけ、もやし、きゅうり、とうがん、にら
13	月	ゆし豆腐そば、オクラの和え物、ゴーヤの天ぷら、バナナ	納豆みそおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ゆし豆腐、削り節、花かつお、ひきわり納豆、豚ひき肉、みそ、牛乳	沖縄そば、三温糖、小麦粉、油、白米	昆布だし、ネギ、オクラ、人参、えのき、にがうり、バナナ、長ネギ、焼きのり
14	火	ご飯、タンドリーチキン、キャベツの大豆サラダ、じゃが芋のみそ汁、すいか	オートミールクッキー、牛乳	鶏もも皮なし、ヨーグルト、大豆水煮缶、削り節、みそ、卵、牛乳	白米、マヨドレ、じゃがいも、食塩不使用バター、三温糖、オートミール、小麦粉	トマト、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、すいか、レーズン
15	水	もちぎびご飯、魚のハーブ焼き、マカロニサラダ、ミネストローネ、りんご	抹茶と小豆のケーキ、牛乳	白身魚、ツナ水煮缶、ベーコン(卵・乳不使用、大豆水煮缶、卵、スキムミルク、牛乳	白米、もちぎび、小麦粉、油、パン粉、マカロニ、マヨドレ、じゃが芋、食塩不使用バター、小麦粉、小豆缶	人参、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶、りんご
16	木	ご飯、チンジャオロース、ハンサンスー、わかめスープ、大学芋	梅おにぎり、牛乳	豚肩ロース、ハム(卵・乳不使用、削り節、牛乳	白米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、白いりごま、さつまいも、揚げ油、黒ごま	人参、ピーマン、きゅうり、カットワカメ、長ネギ、梅肉、焼きのり
17	金	麦ごはん、チキンケチャップ煮、きゅうりとしらすの和え物、大根のみそ汁、オレンジ	とうもろこし、野菜クラッカー、牛乳	鶏もも肉、しらす干し、削り節、みそ、牛乳	白米、押麦、油、三温糖、白いりごま、クラッカー	たまねぎ、にんにく、きゅうり、カットワカメ、人参、大根、しめじ、小松菜、オレンジ、とうもろこし
18	土	カレーライス、ブロッコリーのゴマみそ和え、コーンスープ	ごまスティック、牛乳	豚肩ロース、みそ、無調整豆乳、牛乳	白米、押麦、じゃが芋、油、小麦粉、マヨドレ、三温糖、ごま油、すりごま白、片栗粉、ごまステック	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、人参、クリームコーン缶、コーン缶
20	月	海の日				
21	火	麻婆豆腐丼、切り干し大根のナムル、春雨スープ、パイン	じゃこおにぎり、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、しらす干し、牛乳	白米、ごま油、三温糖、片栗粉、白いりごま、はるさめ乾、	人参、長ネギ、切干しだいこん、小松菜、もやし、たまねぎ、(乾)しいたけ、パイン缶、青のり
22	水	パン、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのサラダ、コーンスープ、すいか	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、牛乳	卵、粉チーズ、牛乳、鶏ひき肉、無調整豆乳、ジョア	ロールパン、三温糖、じゃが芋、食塩不使用バター、小麦粉、グラニュー糖、生クリーム	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、人参、コーン缶、クリームコーン缶、すいか、みかん缶、ブルーベリー
23	木	わかめごはん、鶏の香味焼き、さつま芋サラダ、冬瓜ともずくのみそ汁、バナナ	枝豆おにぎり、牛乳	鶏もも肉、卵、ヨーグルト、削り節、みそ、牛乳	白米、ごま、三温糖、ごま油、油、さつまいも、マヨドレ	カットワカメ、しょうが、長ネギ、きゅうり、レーズン、とうがん、にら、もずく、バナナ、枝豆、塩昆布
24	金	ご飯(強化米)、魚フライタルソースかけ、モウイの和え物、切り干し大根のみそ汁、オレンジ	ジャムパン、牛乳	ホキ、卵、ゆで卵、ツナ水煮缶、花かつお、油揚げ、削り節、みそ、牛乳	白米、強化米新玄、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨドレ、食パン、ブルーベリージャム	赤パプリカ、きゅうり、切干しだいこん、人参、オレンジ
25	土	豚丼、夏野菜のサラダ、ほうれん草のみそ汁、りんご	カルシウムせんべい、牛乳	豚小間、削り節、みそ、牛乳	白米、油、三温糖、Caせんべい	たまねぎ、人参、いんげん、オクラ、きゅうり、トマト、ほうれんそう、えのき、りんご
27	月	冷やし中華、さつま芋の甘辛煮、フルーツポンチ	わかめおにぎり、牛乳	鶏ささみ、卵、牛乳	中華めん、ゆで、油、ごま油、三温糖、さつまいも、白米、	きゅうり、もやし、トマト、バナナ、りんご、みかん缶、ワカメご飯の素
28	火	ご飯(強化米)、オクラ納豆、魚のバター醤油焼き、人参しりしりー、キャベツのみそ汁、りんご	チーズスコーン、牛乳	挽きわり納豆、白身魚、卵、厚揚げ、削り節、みそ、 Каттерチーズ、牛乳	白米、強化米新玄、食塩不使用バター、油、小麦粉、食塩不使用バター、三温糖、	オクラ、刻みのり、しょうが、人参、キャベツ、りんご
29	水	じゃこ入り梅ごはん、おからチキンナゲット、ごまかぼちゃ、野菜スープ、バナナ	なめらか水ようかん、牛乳	しらす干し、鶏ひき肉、生おから、卵、牛乳	白米、白いりごま、片栗粉、油、三温糖、こしあん	大葉、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参、セロリ、バナナ、粉寒天
30	木	ハヤシライス、ごぼうサラダ、コンソメ野菜スープ、りんご	味噌おにぎり、牛乳	豚肩ロース、ツナ水煮缶、みそ、ツナ水煮缶、牛乳	白米、押麦、小麦粉、三温糖、油、マヨドレ、すりごま白	たまねぎ、人参、しめじ、ごぼう、コーン缶、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、りんご、焼きのり
31	金	ご飯(強化米)、白身魚の蒲焼、ナスのカレー炒め、ソーメン汁、パイン	米粉ときな粉のケーキ、牛乳	白身魚、牛ひき肉、削り節、きな粉、無調整豆乳、牛乳	白米、強化米新玄、片栗粉、油、三温糖、そうめん、上新粉、粉黒糖、油	しょうが、なす、たまねぎ、人参、トマト、にんにく、ネギ、パイン缶、レーズン

* 献立は都合により変更することがあります

* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願いします。





7月離乳食献立表（中期・後期）



2026年

さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	水	5～7分粥、高野豆腐のそぼろあん、なすのスープ、バナナ	野菜の豆乳おじや	高野豆腐、鶏ひき肉、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、片栗粉	人参、ピーマン、たまねぎ、なす、長ネギ、バナナ、小松菜、もやし
2	木	5～7分粥、白身魚と大根のやわらか煮、じゃが芋とわかめのスープ、すいか	ツナと人参のおじや	白身魚、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉、じゃがいも	大根、カットワカメ、すいか、人参
3	金	5～7分粥、ひき肉と白菜のくたくた煮、春雨と野菜のスープ	おかからと野菜のおじや	鶏ひき肉、生おかから	7倍粥～5倍粥、片栗粉、はるさめ	白菜、長ネギ、人参、チンゲンサイ、ほうれん草、もやし
4	土	5～7分粥、鶏ひき肉と野菜のくたくた煮、チンゲン菜と豆腐のスープ	白菜粥	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、人参、ホールコーン缶、チンゲンサイ、白菜
6	月	5～7分粥、鮭と野菜のやわらか煮、ナーベラーのスープ、オレンジ	おかかと野菜のおじや、りんご煮	木綿豆腐、花かつお	7倍粥～5倍粥、鮭	キャベツ、人参、へちま、オレンジ、きゅうり
7	火	5～7分粥、ささみと人参のやわらか煮、セタスープ、バナナヨーグルト	高野豆腐といんげんのおじや、りんご煮	鶏ささみ、ヨーグルト、高野豆腐	7倍粥～5倍粥、そうめん、花鮭	人参、オクラ、バナナ、いんげん、りんご
8	水	かんだば粥、ささみと人参のやわらか煮、小松菜のスープ、りんご煮	大豆とかぼちゃのおじや	ツナ水煮缶、鶏ささみ、大豆水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉	人参、小松菜、えのき、りんご、かぼちゃ
9	木	磯風味粥、白身魚とたまねぎのトロトロ煮、オクラとじゃが芋のスープ	人参おかか粥	白身魚、花かつお	7倍粥～5倍粥、片栗粉、じゃがいも	青のり、たまねぎ、オクラ、人参
10	金	5～7分粥、白身魚とお芋のやわらか煮、野菜スープ、バナナ	ツナと青菜のおじや	白身魚、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、さつまいも、片栗粉	たまねぎ、人参、バナナ、小松菜
11	土	鶏と野菜のあんかけ丼、豆腐と冬瓜のスープ	12時降園	鶏ひき肉、木綿豆腐	7倍粥～5倍粥、片栗粉	人参、たまねぎ、白菜、とうがん、にら
13	月	5～7分粥、ささみと人参のやわらか煮、ゆし豆腐、バナナ	納豆おくら粥	鶏ささみ、ゆし豆腐、ひきわり納豆	7倍粥～5倍粥、片栗粉	人参、バナナ、オクラ
14	火	5～7分粥、ささみと野菜のくたくた煮、じゃがいものスープ、すいか	大豆とコーンのおじや	鶏ささみ、大豆水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉、じゃがいも	キャベツ、人参、ほうれんそう、すいか、コーン缶
15	水	5～7分粥、白身魚とブロッコリーのくたくた煮、ミネストローネ風スープ、煮りんご	ツナとキャベツのおじや	白身魚、大豆水煮缶、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト缶、りんご、キャベツ
16	木	5～7分粥、ささみと野菜のやわらか煮、春雨スープ	芋粥	鶏ひき肉	7倍粥～5倍粥、片栗粉、はるさめ	人参、ピーマン、カットワカメ、長ネギ、さつまいも
17	金	5～7分粥、ささみと玉ねぎのくたくた煮、大根と小松菜のスープ、オレンジ	しらすと野菜のおじや	鶏ささみ、しらす干し	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、大根、小松菜、ニューサマー、人参、きゅうり、カットワカメ
18	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼、コーンスープ	ブロッコリー粥	鶏ひき肉、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶、ブロッコリー
20	月	海の日				
21	火	磯粥、豆腐と野菜のひき肉あん、春雨野菜スープ	しらすと青菜のおじや	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	7倍粥～5倍粥、片栗粉、はるさめ 普通はるさめ 乾	青のり、人参、たまねぎ、もやし、小松菜
22	水	5～7分粥、ひき肉と野菜のやわらか煮、コーンスープ、すいか	ブロッコリーとコーンのおじや	鶏ひき肉、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、ピーマン、クリームコーン缶、すいか、ブロッコリー、コーン缶
23	木	5～7分粥、ささみとさつま芋のやわらか煮、冬瓜ともずくのスープ、バナナ	枝豆と紅イモのおじや	鶏ささみ	7倍粥～5倍粥、さつまいも、片栗粉	長ネギ、とうがん、にら、もずく、バナナ、枝豆、紅イモ
24	金	5～7分粥、白身魚とモウイのやわらか煮、モウイのスープ、オレンジ	ツナと人参のおじや	ホキ、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉	人参、オレンジ
25	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼、ほうれん草のスープ、オレンジ	夏野菜のおじや	鶏ひき肉、花かつお	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、人参、いんげん、ほうれんそう、えのき、オレンジ、オクラ、トマト
27	月	5～7分粥、ささみとトマトのやわらか煮、もやしとワカメのスープ、バナナ	芋粥	鶏ささみ	7倍粥～5倍粥、片栗粉	トマト、もやし、カットワカメ、バナナ、さつまいも
28	火	純豆粥、白身魚とおくらのトロトロ煮、キャベツスープ、りんご煮	人参おかか粥	挽きわり納豆、白身魚、花かつお	7分粥	オクラ、キャベツ、もやし、りんご、人参
29	水	5～7分粥、ひき肉と玉ねぎのやわらか煮、野菜スープ、バナナ	しらすとかぼちゃ粥	鶏ひき肉、生おかから、しらす干し	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、キャベツ、人参、セロリ、バナナ、かぼちゃ
30	木	5～7分粥、ささみと野菜のやわらか煮、コンソメスープ、りんご煮	ツナと野菜のおじや	鶏ささ身（挽肉）、ツナ水煮缶	7倍粥～5倍粥、片栗粉	たまねぎ、人参、ブロッコリー、りんご、きゅうり
31	金	5～7分粥、白身魚となすのくたくた煮、ソーメン汁	トマト豆乳粥	白身魚、無調整豆乳	7倍粥～5倍粥、片栗粉、そうめん	なす、人参、トマト

*献立は都合により変更することがあります。



*基本的には中期・後期→だし汁で味付けをしています。