

7月 献立表 幼児食

2026 年 7 月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	ごはん さばの味噌煮 もやしときゅうりのサラダ すまし汁（小松菜・にんじん・えのき）	◎スキムミルク ◎大学いも	さば、かつお節、スキムミルク	しょうが、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ	うるち米、てんさい含蜜糖、調合油、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 569kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.3g 炭水化物 83.3g 塩分 1.6g
2 木	ジャージャーうどん（米粉めん） ブロッコリーのサラダ スープ（キャベツ・たまねぎ） バナナ	◎スキムミルク ◎おかごまおにぎり	鶏ひき肉、豚ひき肉、スキムミルク、かつお節	長ねぎ、にんじん、しょうが、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、バナナ	米粉めん、炒め油、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、調合油、うるち米、いりごま	米みそ、こいくちしょうゆ、水、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 610kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.0g 炭水化物 95.7g 塩分 1.6g
3 金	ごはん さかな天ぷら ひじきと小松菜のナムル 味噌汁（えのきたけ・キャベツ）	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	ホキ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	こまつな、にんじん、干しひじき、葉ねぎ、キャベツ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 539kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.0g 炭水化物 77.6g 塩分 1.4g
4 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） オレンジ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 459kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.8g 炭水化物 87.7g 塩分 0.7g
6 月	ごはん 豚肉となすの味噌炒め キャベツとコーンのサラダ スープ（小松菜・豆腐）	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚ロース、絹ごし豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、なす、にんじん、たまねぎ、にら、キャベツ、コーン缶、こまつな	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖、炒め油、調合油、米粉、黒砂糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、米酢、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.7g 炭水化物 78.8g 塩分 1.4g
7 火	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 星のサラダ スープ（しいたけ・たまねぎ・にんじん） オレンジ	◎スキムミルク ◎冷やしそうめん	豚ひき肉、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、オクラ、コーン缶、干しいたけ、たまねぎ、バレンシアオレンジ、きゅうり	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、ごま油、かたくり粉、米粉めん	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、かつおだし	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.7g 脂質 11.9g 炭水化物 94.9g 塩分 1.9g
8 水	ドライカレー コールスローサラダ すまし汁（キャベツ・みつば・わかめ）	◎スキムミルク ◎おかか昆布おにぎり	豚ひき肉、除去マヨネーズ、絹ごし豆腐、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、キャベツ、レモン、糸みつば、カットわかめ、塩昆布	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖	水、おろしにんにく、カレーウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 610kcal たんぱく質 25.1g 脂質 14.9g 炭水化物 98.2g 塩分 1.9g
9 木	ごはん さばの香味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁（小松菜・たまねぎ） 夏みかん(45g)	◎スキムミルク ◎セサミスコーン	さば、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうが、長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、干しひじき、こまつな、たまねぎ、なつめかん	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.5g 炭水化物 79.9g 塩分 1.5g
10 金	ナポリタン（米粉めん） きゅうりの和え物 スープ（豆腐・えのき・にんじん）	◎スキムミルク ◎わかめおにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、うるち米	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、水	エネルギー 557kcal たんぱく質 23.7g 脂質 14.6g 炭水化物 85.8g 塩分 1.9g
11 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 470kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.8g 炭水化物 89.1g 塩分 1.1g
13 月	ごはん 豆腐チャンプルー フライドポテト 味噌汁（こまつな・たまねぎ・油揚げ） オレンジ	◎スキムミルク ◎みそそばろおにぎり	木綿豆腐、豚もも肉、かつお節、油揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	にんじん、りょくとうもやし、にら、たまねぎ、こまつな、バレンシアオレンジ、しょうがおろし、味付けのり	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、炒め油、じゃがいも、揚げ油	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、トマトケチャップ、かつおだし、米みそ	エネルギー 693kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.0g 炭水化物 106.5g 塩分 1.4g
14 火	ごはん 魚の磯辺揚げ オクラときゅうりの和え物 味噌汁（小松菜・にんじん・えのき）	◎スキムミルク ◎おいもチーズケーキ	ホキ、釜揚げしらす、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	あおのり、オクラ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま、ごま油、さつまいも、調合油	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 557kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.7g 炭水化物 77.3g 塩分 1.4g
15 水	冷やし中華（米粉めん） 厚揚げたまねぎの土佐炒め すまし汁（小松菜・えのき） バナナ	◎スキムミルク ◎あおな鮭おにぎり	焼き竹輪、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、さけ	きゅうり、にんじん、りょくとうもやし、カットわかめ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、バナナ	米粉めん、ごま油、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、水	エネルギー 512kcal たんぱく質 20.8g 脂質 9.5g 炭水化物 88.4g 塩分 1.6g

16	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきと小松菜のナムル 味噌汁(にんじん・たまねぎ・えのき・豆腐)	◎シリアルスナック ◎スキムミルク	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク	こまつな、にんじん、干しひじき、たまねぎ、えのきたけ、玄米フレーク	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、ココア レーク、米ぬか油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理 酒、米酢、かつおだし、米みそ、マ シユマロ	エネルギー 467kcal たんぱく質 23.1g 脂質 7.0g 炭水化物 78.8g 塩分 1.4g
17	お弁当会	◎スキムミルク ◎米粉と豆腐の黒糖ドーナツ	スキムミルク、絹ごし豆腐		米粉、てんさい含蜜糖、調合油、揚げ油、 黒砂糖	水、ベーキングパウダー	エネルギー 292kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.3g 炭水化物 37.9g 塩分 0.5g
18	鶏やさい丼 すまし汁(豆腐・こまつな) オレンジ	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、 バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 473kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.2g 炭水化物 84.7g 塩分 1.1g
20 月	海の日						
21	ごはん 魚の唐揚げ甘酢あんかけ キャベツとコーンの和え物 すまし汁(こまつな・えのき・油揚げ)	◎スキムミルク ◎にんじんケーキ	ホキ、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	キャベツ、にんじん、スイートコーン、こまつ な、えのきたけ、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜 糖、ごま油、調合油、米粉	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだ し、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 594kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.0g 炭水化物 81.9g 塩分 1.3g
22	味噌ラーメン(米粉めん) 厚揚げと小松菜の炒め和え オレンジ	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚かたロース、厚揚げ、かつお節、スキムミ ルク、さけ	りょくとうもやし、にんじん、葉ねぎ、コーン 缶、カットわかめ、こまつな、バレンシアオレンジ	米粉めん、炒め油、うるち米、いりごま	おろしにんにく、かつおだし、清酒、 米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、 水	エネルギー 539kcal たんぱく質 24.1g 脂質 13.3g 炭水化物 83.4g 塩分 1.3g
23	ごはん サバのごまだれ焼き キャベツとオクラの和え物 味噌汁(豆腐・わかめ・えのき)	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	さば、木綿豆腐、スキムミルク	キャベツ、オクラ、にんじん、コーン缶、えのき たけ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま、 ごま油、さつまいも、揚げ油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、米みそ、食塩	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.1g 炭水化物 78.1g 塩分 1.6g
24	もずく丼ぶり 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁(えのき・にんじん・油揚げ) すいか	◎スキムミルク ◎黒糖蒸しパン	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、 大豆粉、豆乳	もずく、コーン缶、にんじん、青ピーマン、赤 パプリカ、黄パプリカ、しょうが、りょくとうも やし、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、すいか	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、ごま 油、すりごま、米粉、黒砂糖、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩、米みそ、ベーキングパ ウダー	エネルギー 588kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.7g 炭水化物 80.5g 塩分 1.6g
25	豚丼 すまし汁(豆腐・小松菜・えのき) バナナ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、 バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本 みりん、食塩	エネルギー 453kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.3g 炭水化物 87.0g 塩分 0.9g
27	ごはん 春雨入り麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え スープ(冬瓜・えのき・わかめ)	◎スキムミルク ◎じゅーしーおにぎり	木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、スキムミ ルク、豚かたロース	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、 とうがん、えのきたけ、カットわかめ、ごぼう、 干ししいたけ	うるち米、はるさめ、ごま油、てんさい含蜜 糖、かたくり粉、炒め油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、 かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 676kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.5g 炭水化物 110.1g 塩分 1.8g
28	ごはん 魚のマヨチーズ焼き じゃがいもといんげんのうま煮 味噌汁(油揚げ・キャベツ・にんじん) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎ココアケーキ	赤魚、除去マヨネーズ、プロセスチーズ、油 揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、キャベ ツ、りんご	うるち米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、米 粉、調合油	水、食塩、かつおだし、こいくちしょう ゆ、米みそ、ベーキングパウダー、 ビュアココア	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 14.9g 炭水化物 86.2g 塩分 1.5g
29	インディアンパグティ(米粉めん) ブロッコリーのサラダ すまし汁(小松菜・えのき)	◎スキムミルク ◎じゃことおかかの混ぜおにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、豆乳、スキムミ ルク、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、ブ ロccoli、コーン缶、こまつな、えのきたけ、 葉ねぎ	米粉めん、炒め油、かたくり粉、調合油、て んさい含蜜糖、うるち米、ごま油	食塩、ごしょう、カレールウ、こいくち しょうゆ、米酢、かつおだし、水	エネルギー 487kcal たんぱく質 22.3g 脂質 9.6g 炭水化物 81.4g 塩分 2.0g
30	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁(豆腐・たまねぎ・にんじん・わかめ)	◎スキムミルク ◎大学芋	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、たまね ぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、ご ま油、さつまいも、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつ おだし、米みそ	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.5g 炭水化物 80.8g 塩分 1.2g
31	夏野菜カレー きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ(豆腐・わかめ) バナナ	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	鶏もも肉、除去マヨネーズ、木綿豆腐、ス キムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤パ プリカ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、 カットわかめ、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含 蜜糖、調合油、米粉	水、カレールウ、米酢、食塩、かつお だし、こいくちしょうゆ、ベーキングパ ウダー	エネルギー 601kcal たんぱく質 25.7g 脂質 17.8g 炭水化物 90.2g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2026 年 7 月

7月 献立表 離乳食（完了期）

ここね認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	うるち米、かたくり粉	水
2 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	うるち米	水
3 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
4 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
6 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
7 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
8 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米	水
9 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
10 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米	水
11 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
13 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
14 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
15 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな	うるち米	水

16 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
17 金	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
18 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
20 月	海の日					
21 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
22 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
23 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 こまつな	うるち米、かたくり粉	水
24 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 黄パプリカ	うるち米	水
25 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
27 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 とうがん	うるち米	水
28 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
29 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、 ブロッコリー	うるち米	水
30 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
31 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。