



7月 幼 児 食 献 立 表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜	おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜	おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	水	黒棒	オレンジ	ご飯 鶏肉の唐揚げ 冬瓜のさつと煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 ちくわ 絹豆腐 ワカメ	強力粉 黒糖 ベーキングパウダー	ブロッコリー 冬瓜 人参	16	木	はちや棒	ピーチ缶	ご飯 魚のねぎ香味焼き ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁	白身魚 卵 木綿豆腐 豚肉 ワカメ	白米	長ネギ 人参 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 えのき茸
2	木	はちや棒	りんご	ご飯 魚の西京焼き クレープイリチー ソーメン汁	白身魚 豚肉 昆布 大豆	白米	コーン 切干大根 なら 人参 ねぎ	17	金	ミニドーナツ	バナナ	もちきびご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 じゃが芋 マヨネーズ	白米 もちきび	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 大根 ねぎ
3	金	アンパンマン煎餅	バナナ	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 マカロニサラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 ワカメ	白米 雑穀米 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ビーマン	18	土	お菓子	職員研修の為お弁当日				
4	土	お菓子	みかん缶	パセリチャーハン ツナサラダ 大根のみそ汁	鶏ミンチ ツナ缶 わかめ 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 胡瓜 人参 大根	21	火	ひねり揚げ	オレンジ	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ
6	月	鉄分ウエハース	オレンジ	豚バラ大根混込みご飯 チキンナゲット ブロッコリーの中華炒め キャベツみそ汁	豚肉 チキンナゲット ツナ缶 キャベツ 油揚げ	白米	大根 長ネギ ブロッコリー 人参 玉ねぎ	22	水	ビスコ	スイカ	ミートスパゲティ パンパンジーサラダ ワカメのすまし汁	合挽 ササミ ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト キャベツ 胡瓜 コーン えのき ねぎ
7	火	星だべよ	ゼリー	セタ冷やし中華 星コロッケ すまし汁	卵 ハム わかめ	中華麺 コロッケ	胡瓜 オクラ 長ネギ	23	木	かりんとう	オレンジ	ふりかけご飯 はんぺんチーズフライ しゃぶしゃぶサラダ 白菜のみそ汁	はんぺん チーズ 卵 豚肉	白米 ふりかけ 小麦粉 パン粉	もやし 人参 胡瓜 白菜 人参
8	水	小亀せんべい	パイ	ご飯 サバのカレー焼 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 白菜 えのき茸 ねぎ	24	金	黒棒	バナナ	ゆかりご飯 豚カツ ナムル ゆし豆腐	豚肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐	白米 ゆかり 小麦粉 パン粉	小松菜 もやし 人参 ねぎ
9	木	クラッカー	オレンジ	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 大根のみそ汁	豚肉 卵 チーズ	白米 押し麦 マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 南瓜 レーズン 大根 しめじ	25	土	お菓子	バナナ	ゆかりご飯 豚カツ ナムル ゆし豆腐	豚肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐	白米 ゆかり 小麦粉 パン粉	小松菜 もやし 人参 ねぎ
10	金	ビスコ	バナナ	豆腐のみそ親子丼 納豆あえ 冬瓜のすまし汁	木綿豆腐 卵 ちくわ 納豆	白米	玉ねぎ ねぎ 胡瓜 人参 冬瓜 小松菜	27	月	ヤクルト	りんご	ルーローハン風 もずく酢 大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ 卵 もずく	白米	チンゲン菜 胡瓜 大根 しめじ ねぎ
11	土	お菓子	みかん缶	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米	人参 なら 胡瓜 コーン 大根 ごぼう 人参 ねぎ	28	火	動物ビスケット	パイ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜
13	月	ヒサミビスケット	スイカ	焼きそば 大根の和え物 ゆし豆腐	豚肉 ちくわ ゆし豆腐	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 なら 大根 小松菜 ねぎ	29	水	アンパンマン煎餅	オレンジ	ご飯 照り焼きチキン 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶	白米 じゃが芋	コーン 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ
14	火	とんがりコーン	りんご	ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め かき玉汁	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 卵	白米	キャベツ 胡瓜 トマト 人参 なら ねぎ	30	木	果汁	お弁当会 & お誕生会				
15	水	カルシウム	オレンジ	夏野菜カレー モーウイの和え物 ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 わかめ	白米	玉ねぎ 人参 人参 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜 長ネギ	31	金	とんがりコーン	スイカ	オムライス オクラの和え物 冬瓜スープ	鶏肉 卵 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン オクラ 人参 冬瓜 えのき ねぎ



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
※ 20日(月)海の日でお休みです。



7月 離乳食 献立表



令和8年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※
1	水	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 冬瓜煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 魚のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 後期 軟飯 魚の煮物 冬瓜の煮物 豆腐のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	鶏粥 冬瓜スープ	食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
2	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 後期 軟飯 魚の野菜煮 豆腐の煮物 ソーメン汁		りんご果汁 煮りんご	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
3	金	初期 つぶし粥 マーボー豆腐すり流し 人参ペースト 南瓜スープ 中期 全粥 つぶしマーボー豆腐 マカロニつぶしサラダ 南瓜スープ 後期 軟飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ 南瓜スープ		バナナ果汁 バナナ	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
4	土	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ 大根のみそ汁 後期 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁		バナナ果汁 バナナ	おじや じゃが芋スープ	
6	月	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ブロッコリー煮マッシュ キャベツスープ 中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 後期 軟飯 豆腐の野菜煮 ブロッコリーの煮物 キャベツスープ		オレンジ果汁 オレンジ	人参パンケーキ	
7	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜のつぶし煮 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 後期 軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		バナナ果汁 バナナ	ササミおじや じゃが芋スープ	
8	水	初期 つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 白菜スープ 中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 野菜つぶしきんぴら 白菜のみそ汁 後期 軟飯 魚のトマト煮 野菜きんぴら 白菜のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	南瓜おやき	
9	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜煮マッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜煮 豆腐のみそ汁 後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜煮 豆腐のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	鶏おじや オニオンスープ	
10	金	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 小松菜あえマッシュ 冬瓜スープ 中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 納豆つぶしあえ 冬瓜スープ 後期 軟飯 豆腐の野菜煮 納豆あえ 冬瓜スープ		バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ	
11	土	初期 つぶし粥 魚のすり流し 大根とえマッシュ オニオンスープ 中期 全粥 魚とつぶし煮 大根のつぶしあえ オニオンスープ 後期 軟飯 魚の煮物 大根の和え物 オニオンスープ		バナナ果汁 バナナ	おじや みそ汁	
13	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ すましスープ 中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ ゆし豆腐 後期 軟飯 ササミの野菜煮 サラダ ゆし豆腐		バナナ果汁 バナナ	ササミおじや 鶏スープ	
14	火	初期 つぶし粥 白身魚とトマトのすり流し 人参いり煮マッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 後期 軟飯 鮭のトマト煮 人参いり煮 豆腐のすまし汁		りんご果汁 煮りんご	トマトおじや オニオンスープ	
15	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーあえマッシュ オニオンスープ 中期 全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ 後期 軟飯 鶏肉のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ		オレンジ果汁 オレンジ	南瓜パンケーキ	
16	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のいり煮マッシュ オニオンスープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 オニオンスープ 後期 軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 オニオンスープ		バナナ果汁 バナナ	豆腐パンケーキ	
17	金	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し マッシュポテト 大根スープ 中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト 大根のみそ汁 後期 軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト 大根のみそ汁		バナナ果汁 バナナ	鶏おじや じゃが芋スープ	
18	土	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ 豆腐のすまし汁 後期 軟飯 魚の野菜煮 ツナサラダ 豆腐のすまし汁		バナナ果汁 バナナ	職員研修	
21	火	初期 つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 冬瓜スープ 中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 後期 軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋の軟らか煮 冬瓜のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
22	水	初期 つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダペースト キャベツスープ 中期 全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ キャベツスープ 後期 軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ キャベツスープ		オレンジ果汁 オレンジ	おじや 豆腐のみそ汁	
23	木	初期 つぶし粥 魚のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ 白菜スープ 中期 全粥 魚のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 白菜のみそ汁 後期 軟飯 魚の煮物 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁		オレンジ果汁 オレンジ	りんごパンケーキ	
24	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト 人参マッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしナムル 豆腐のみそ汁 後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 ナムル 豆腐のみそ汁		バナナ果汁 バナナ	ツナおじや じゃが芋スープ	
25	土	初期 つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ 中期 全粥 魚のつぶし煮 南瓜煮 冬瓜のすまし汁 後期 軟飯 魚の煮物 南瓜煮 冬瓜のすまし汁		バナナ果汁 バナナ	おじや 南瓜スープ	
27	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト さつま芋ペースト 豆腐のすまし汁 中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 後期 軟飯 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁		りんご果汁 煮りんご	さつま芋おやき	
28	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 つぶしうどん汁 後期 軟飯 ササミの野菜煮 南瓜の煮物 煮込みうどん汁		オレンジ果汁 オレンジ	南瓜おじや 大根スープ	
29	水	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ オニオンスープ 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え オニオンスープ 後期 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の白和え オニオンスープ		オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 豆腐のみそ汁	
30	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 後期 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁		オレンジ果汁 オレンジ	人参パンケーキ	
31	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 冬瓜スープ 中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜スープ 後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 人参しりしり煮 冬瓜スープ		バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 7/21(月)海の日でお休みです。