



# 幼児食予定献立表



☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べていただくようお願いいたします

☆献立は都合により変更する場合があります

2026年7月

白百合乳児保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	昼食	ごはん、 えのきスープ 豚肉のトマト煮 ごまみそ和え ポイルオクラ	胚芽米、米  三温糖 三温糖、ごま油	豚肉(もも) <small>ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま</small>	もやし、えのきたけ、ねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマトピューレ きゅうり、切り干しだいこん オクラ	煮干し、しょうゆ、本みりん、食塩 しょうゆ  食塩
	午後おやつ	みたらしかぼちゃもち 牛乳	片栗粉、三温糖、水あめ、油  牛乳	かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ	
02 木	昼食	ごはん、 みそ汁 魚のコーンソース 野菜炒め ごま人参	胚芽米、米  マヨドレ 油 ごま油	米みそ(淡色辛みそ) かじき かつお節 すりごま	たまねぎ、なす、いんげん クリームコーン缶 キャベツ、黄ピーマン、ピーマン にんじん	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー 米粉クッキー(備蓄) 牛乳	三温糖  牛乳	オレンジ天然果汁、かんてん		
03 金	昼食	ごはん、 みそ汁 焼きポテトとそばろあん すっぱ和え物 果物	胚芽米、米  じゃがいも、三温糖、片栗粉 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 ツナ油漬缶	キャベツ、モロヘイヤ たまねぎ もやし、にんじん、おかひじき、うめ干し メロン	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	米粉の苺蒸しパン(豆乳) 牛乳	米粉、なたね油、三温糖  牛乳	豆乳 牛乳	いちごジャム・低糖度	ベーキングパウダー
04 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつまいものレモン煮 果物	胚芽米、米  ごま油 さつまいも、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな キャベツ、たまねぎ レモン果汁 メロン	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	きなこクリームパン 麦茶	ロールパン、油、三温糖  麦茶	きな粉、バター		食塩
06 月	昼食	ごはん、 みそ汁 豚肉のチャンプル 冬瓜のおかか煮 ごま和え	胚芽米、米  油、ごま油 三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、かつお節 かつお節 すりごま	にんじん、こまつな、しめじ たまねぎ、キャベツ とうがん にんじん、いんげん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ちんすこう風 牛乳	小麦粉、ラード、三温糖  牛乳			
07 火	昼食	<b>きらきらちらし ふんわりおすまし きらめきコーンスター 流れ星のお願いサラダ</b> ☆☆☆☆	胚芽米、米、三温糖 片栗粉 コーンフレーク、油、マヨドレ ごま油	しらす干し、ごま ツナ水煮缶 鶏むね肉	きゅうり、コーン缶、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ  もやし にんじん、スナックえんどう	食酢(米酢)、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 ケチャップ、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	<b>天の川ゼリー カリカリお星さま</b> 牛乳	三温糖 せんべい  牛乳		ぶどう天然果汁、メロン、パイン缶、みかん缶、かんてんクック	

7月7日は「七夕(たなばた)」です。

七夕は、3月3日のひなまつりや5月5日のこどもの日と同じく、五節句(ごせっく)と呼ばれる大切な行事のひとつです。

もともとは、裁縫や機織り(はたおり)が上手になりますようにと願う行事として始まり、奈良時代に日本へ伝わったと言われています。

七夕といえば、天の川をはさんで離ればなれになった織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が1年に1度だけ会えるというお話が有名です。

夜空を見上げると、織姫の星(ベガ)と彦星の星(アルタイル)がきらきらと輝いています。



次のページにも七夕にちなんだお話があります

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
08 水	昼食	ごはん、 もずくスープ 煮魚 切干ナポリタン のりのりきゃべつ	胚芽米、米  三温糖 油	かれい ツナ油漬缶	たまねぎ、だいこん、もずく、葉ねぎ  ピーマン、切り干しだいこん、トマトピューレ キャベツ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 ケチャップ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	手作りあんことパン 牛乳	食パン、三温糖	あずき(乾) 牛乳		食塩
09 木	昼食	ごはん、 チリコンカン風 パンプキンサラダ オクラのごま塩	胚芽米、米 油、米粉 マヨドレ	豚ひき肉、だいず水煮缶詰 ツナ油漬缶 すりごま	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく かぼちゃ、きゅうり オクラ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩  食塩
	午後おやつ	フレークヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、三温糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	いちごジャム	
10 金	昼食	ごはん、 みそ汁 焼き肉 モヤシ炒め ポイルいんげん	胚芽米、米  油、三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) ツナ油漬缶	にんじん、生わかめ、ねぎ たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、にんじん いんげん	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	とうもろこしとせんべい 牛乳	せんべい	牛乳	とうもろこし	
11 土	昼食	ごはん みそ汁 いり鶏 おかか煮 果物	胚芽米、米  油、三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお節	たまねぎ、生わかめ にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、えのきたけ メロン	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ 本みりん、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	米	しらす干し、ごま		食塩
13 月	昼食	ごはん、 すまし汁 チキンカツ風 ほっくり煮物 うめ~きゃべつ	胚芽米、米  パン粉、油、マヨドレ 三温糖 三温糖	鶏むね肉	こまつな、生わかめ、切り干しだいこん  かぼちゃ、にんじん キャベツ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 中濃ソース、酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	きなこスコーン(豆乳) 牛乳	小麦粉、三温糖、油	豆乳、きな粉、ごま 牛乳		ベーキングパウダー
14 火	昼食	ごはん、 みそ汁 ジンジャーポーク ひじきのマリネ ゆかり和え	胚芽米、米  油 三温糖、油	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	とうがん、にら たまねぎ、しょうが にんじん、コーン缶、ひじき だいこん、きゅうり、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食酢(米酢)、食塩
	午後おやつ	パインチーズクラッカー 牛乳	クラッカー、三温糖	クリームチーズ 牛乳	パイン缶	

### 七夕の5色の短冊 「色」に込められた願い…

#### 青(緑)…成長・健康

→ きゅうり、ピーマン、枝豆など「元気に大きくなりますように」

#### 赤…生命力・魔よけ

にんじん、トマト、すいか「強くたくましくなりますように」

#### 黄…安定・豊かさ

コーン、かぼちゃ、たまご「心が安定して、豊かに過ごせますように」

#### 白…清らかさ・素直な心

とうふ、だいこん、しらす「まっすぐ育ちますように」

#### 黒(紫)…知恵・学び

なす、ぶどう、ひじき「よく考える力が育ちますように」

◆それぞれの色の食材を組み合わせるのもいいですね

七夕にはそうめんを食べる風習もあるようです。夜空を流れる天の川に見立てて、おうちのごはんにいかがですか♡





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 水	昼食	ごはん、 みそ汁 蒸しかぼちゃ・カレーあん おひたし 果物	胚芽米、米  片栗粉、三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚ひき肉	キャベツ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン 緑豆もやし、こまつな メロン	煮干だし汁 <small>かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、カレー粉</small> しょうゆ
	午後おやつ	のりマヨトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	牛乳	あおのり	
16 木	昼食	ごはん、 みそ汁 魚のすりりんきゅうり 切干大根の煮物 とうもろこし	胚芽米、米 さつまいも 油、片栗粉 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） かれい ツナ油漬缶	たまねぎ きゅうり にんじん、切り干しだいこん とうもろこし	煮干だし汁 食酢（米酢）、酒、みりん、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	トマトゼリーとフレーク 牛乳	コーンフレーク、三温糖	牛乳	りんご天然果汁、トマトジュース、かんてん	
17 金	昼食	ごはん、 みそ汁 鶏の甘酢煮 ごま和え 人参の甘煮	胚芽米、米 じゃがいも 三温糖 三温糖 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 すりごま	たまねぎ、オクラ たまねぎ 緑豆もやし、こまつな にんじん	煮干だし汁 食酢（米酢）、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
18 土	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">な つ ま つ り</span> 					
21 火	昼食	ごはん、 みそ汁 魚の塩焼き 夏色ひじき おかか人参	胚芽米、米  三温糖	米みそ（淡色辛みそ） さけ ツナ水煮缶 かつお節	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん  コーン缶、ひじき にんじん	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フライドおさつ 牛乳	さつまいも、油	牛乳		食塩
22 水	昼食	ごはん、 ドライカレー  彩りサラダ 果物	胚芽米、米 油、片栗粉  油、三温糖	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす、エリンギ トマトピューレ、にんにく、しょうが もやし、にんじん、コーン缶、トウモロコシ すいか	ウスターソース、ケチャップ しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢（米酢）、しょうゆ
	午後おやつ	クラッカー トマトジャム 牛乳	クラッカー、三温糖	牛乳	ホールトマト缶詰、レモン果汁	
23 木	昼食	ごはん、 すまし汁 豚肉のみそ炒め 南瓜の甘煮 ポイルいんげん	胚芽米、米  三温糖、油 三温糖	豚肉（もも）、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、えのきたけ、こまつな たまねぎ、ピーマン かぼちゃ いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	梅子キンサラダとパン 牛乳	コッペパン、マヨドレ	鶏ささ身 牛乳	キャベツ、うめ干し	
24 金	昼食	ごはん、 みそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 こんこん炒め シンプルきゅうり	胚芽米、米  片栗粉、三温糖 油、三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	たまねぎ、なす、わけぎ とうがん ごぼう、にんじん きゅうり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ、本みりん 食塩
	午後おやつ	お好みポテト 牛乳	じゃがいも、マヨドレ	かつお節 牛乳	あおのり	ウスターソース、ケチャップ
25 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の照り煮 小松菜の煮びたし 果物	胚芽米、米  油	米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐 鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ、緑豆もやし たまねぎ こまつな、にんじん メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	ロールパン		いちごジャム	



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
27 月	昼食	ごはん、 みそ汁 照り焼きチキン おかひ炒め 梅きゅうり	胚芽米、米  片栗粉 ごま油、三温糖 三温糖	米みそ（赤色辛みそ） 鶏もも肉 かつお節	とうがん、こまつな、エリンギ  生わかめ、にんじん、ピーマン きゅうり、うめ干し	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	きなこかぼちゃ 牛乳	三温糖	きな粉 牛乳	かぼちゃ	しょうゆ
28 火	昼食	ごはん、 みそ汁 甘辛レバー レモンきゃべつ 夏野菜の納豆和え	胚芽米、米  油、片栗粉、三温糖  ごま油、三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚レバー  挽きわり納豆	かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ しょうが キャベツ、レモン果汁 ズッキーニ、オクラ、赤ピーマン	煮干だし汁 みりん、しょうゆ 食塩 食酢（米酢）、しょうゆ
	午後おやつ	サマーパスタ  牛乳	スパゲティー、三温糖	ベーコン  牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰 トマトピューレ、なす、ズッキーニ、にんにく	食塩
29 水	昼食	ごはん、 春雨のおつゆ 麻婆豆腐 うま塩もやし グリーンポテト	胚芽米、米 はるさめ 片栗粉、ごま油 ごま油 じゃがいも	ツナ水煮缶 <small>木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）</small>	たまねぎ、チンゲンサイ ねぎ、にら、にんにく、しょうが もやし、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 食塩 食塩
	午後おやつ	ツナパン 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
30 木	昼食	ごはん、 みそ汁 魚のカレー焼き 刻み昆布の煮物 ゆかりきゅうり	胚芽米、米 さつまいも  三温糖	米みそ（淡色辛みそ） かじき	たまねぎ、チンゲンサイ  にんじん、刻みこんぶ きゅうり、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん、カレー粉 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	とうもろこし せんべい(塩) 牛乳	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	
31 金	昼食	ごはん、 みそ汁 鶏の唐揚げ おなか和え なべしぎ	胚芽米、米  片栗粉、油  三温糖、油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 かつお節 米みそ（淡色辛みそ）	緑豆もやし、にんじん、わけぎ しょうが、にんにく キャベツ、にんじん なす	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん しょうゆ みりん
	午後おやつ	セサミクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、米粉、三温糖	ごま 牛乳		ベーキングパウダー



お部屋で育ててたくさん食べたよ!

保育園のごはんで使った「豆苗」の根っこの部分が  
たくさんあまって、調理室でも「どうしようね～」と思っ  
ていたら、「お部屋で育てたいです」と、2歳から5歳  
のお部屋で栽培してくれました。  
毎日お水をかえてあげて、おひさまにあててあげると、  
切り取ったところから新しい芽がよきよきと生え  
てきました。  
ハサミで収穫して、たくさん食べることができました。



切って茹でて  
おみそ汁の具

炒めてごま油と  
お塩で味つけて

シンプルにお醤油で  
おひたして



1回だけじゃもったいない!切り取った豆苗はぜひお水につけてもう一回食べてみて下さい。芽が出ると一気に伸びて、子どもたちも大喜びです。



# 離乳完了食・乳児食予定献立表



☆季節に合わせて、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べていただくようお願いいたします

✿離乳完了期は乳児食の調理形態や食事を配慮して提供されます

2026年7月

白百合乳児保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん、 えのきスープ 豚肉のトマト煮 ごまみそ和え ポイルオクラ	胚芽米、米  三温糖 三温糖、ごま油	豚肉(もも) <small>ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま</small>	もやし、えのきたけ、ねぎ ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマトピューレ きゅうり、切り干しだいこん オクラ	煮干し、しょうゆ、本みりん、食塩 しょうゆ  食塩
	午後おやつ	みたらしかぼちゃもち 牛乳	片栗粉、三温糖、水あめ、油	牛乳	かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ
02 木	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 魚のコーンソース 野菜炒め ごま人参	胚芽米、米  マヨドレ 油 ごま油	米みそ(淡色辛みそ) かじき かつお節 すりごま	たまねぎ、なす、いんげん クリームコーン缶 キャベツ、黄ピーマン、ピーマン にんじん	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー 米粉クッキー(備蓄) 牛乳	三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁、かんてん	
03 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 焼きポテトとそばろあん すっぱ和え物 果物	胚芽米、米  じゃがいも、三温糖、片栗粉 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉 ツナ油漬缶	キャベツ、モロヘイヤ たまねぎ もやし、にんじん、おかひじき、うめ干し メロン	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	米粉の苺蒸しパン(豆乳) 牛乳	米粉、なたね油、三温糖	豆乳 牛乳	いちごジャム・低糖度	ベーキングパウダー
04 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつまいものレモン煮 果物	胚芽米、米  ごま油 さつまいも、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな キャベツ、たまねぎ レモン果汁 メロン	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	きなこクリームパン 麦茶	ロールパン、油、三温糖	きな粉、バター		食塩
06 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 豚肉のチャンプル 冬瓜のおかか煮 ごま和え	胚芽米、米  油、ごま油 三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)、かつお節 かつお節 すりごま	にんじん、こまつな、しめじ たまねぎ、キャベツ とうがん にんじん、いんげん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ちんすこう風 牛乳	小麦粉、ラード、三温糖	牛乳		
07 火	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	<b>きらきらちらし ふんわりおすまし きらめきコーンスター 流れ星のお願いサラダ</b> ☆☆☆☆	胚芽米、米、三温糖 片栗粉 コーンフレーク、油、マヨドレ ごま油	しらす干し、ごま ツナ水煮缶 鶏むね肉	きゅうり、コーン缶、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ  もやし にんじん、スナッフえんどう	食酢(米酢)、食塩 <small>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩</small> ケチャップ、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	<b>天の川ゼリー カリカリお星さま 牛乳</b>	三温糖 せんべい	牛乳	ぶどう天然果汁、メロン、パイナップル缶、みかん缶、かんてんクック	

7月7日は「七夕(たなばた)」です。

七夕は、3月3日のひなまつりや5月5日のこどもの日と同じく、五節句(ごせっく)と呼ばれる大切な行事のひとつです。

もともとは、裁縫や機織り(はたおり)が上手になりますようにと願う行事として始まり、奈良時代に日本へ伝わったと言われています。

七夕といえば、天の川をはさんで離ればなれになった織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が1年に1度だけ会えるというお話が有名です。

夜空を見上げると、織姫の星(ベガ)と彦星の星(アルタイル)がきらきらと輝いています。



次のページにも七夕にちなんだお話があります

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
08 水	午前おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 もずくスープ 煮魚 切干ナポリタン のりのりきゃべつ	胚芽米、米  三温糖 油	かれい ツナ油漬缶	たまねぎ、だいこん、もずく、葉ねぎ  ピーマン、切り干しだいこん、トマトピューレ キャベツ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 ケチャップ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	手作りあんことパン 牛乳	食パン、三温糖	あずき（乾） 牛乳		食塩
09 木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん、 チリコンカン風  パンプキンサラダ オクラのごま塩	胚芽米、米 油、米粉  マヨドレ	豚ひき肉、だいず水煮缶詰  ツナ油漬缶 すりごま	たまねぎ、にんじん トマトピューレ、にんにく かぼちゃ、きゅうり オクラ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、食塩  食塩
	午後おやつ	フレークヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、三温糖	ヨーグルト（無糖）、脱脂粉乳	いちごジャム	
10 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 焼き肉 モヤシ炒め ポイルいんげん	胚芽米、米  油、三温糖 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも） ツナ油漬缶	にんじん、生わかめ、ねぎ たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、にんじん いんげん	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	とうもろこし せんべい（塩） 牛乳	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	
11 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 いり鶏 おなか煮 果物	胚芽米、米  油、三温糖 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 かつお節	たまねぎ、生わかめ にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、えのきたけ メロン	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ 本みりん、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	米	しらす干し、ごま		食塩
13 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん、 すまし汁 チキンカツ風 ほっくり煮物 うめ～きゃべつ	胚芽米、米  パン粉、油、マヨドレ 三温糖 三温糖	鶏むね肉	こまつな、生わかめ、切り干しだいこん  かぼちゃ、にんじん キャベツ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 中濃ソース、酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	きなこスコーン（豆乳） 牛乳	小麦粉、三温糖、油	豆乳、きな粉、ごま 牛乳		ベーキングパウダー

### 七夕の5色の短冊 「色」に込められた願い…

**青（緑）…成長・健康**

→ きゅうり、ピーマン、枝豆など「元気に大きくなりますように」

**赤…生命力・魔よけ**

にんじん、トマト、すいか「強くたくましくなりますように」

**黄…安定・豊かさ**

コーン、かぼちゃ、たまご「心が安定して、豊かに過ごせますように」

**白…清らかさ・素直な心**

とうふ、だいこん、しらす「まっすぐ育ちますように」

**黒（紫）…知恵・学び**

なす、ぶどう、ひじき「よく考える力が育ちますように」

七夕にはそうめんを食べる風習もあるようです。夜空を流れる天の川に見立てて、おうちのごはんにいかがですか♡



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
14 火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん、 みそ汁 ジンジャーポーク ひじきのマリネ ゆかり和え	胚芽米、米  油 三温糖、油	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも）	とうがん、にら たまねぎ、しょうが にんじん、コーン缶、ひじき だいこん、きゅうり、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食酢（米酢）、食塩
	午後おやつ	パインチーズクラッカー 牛乳	クラッカー、三温糖	クリームチーズ 牛乳	パイン缶	
15 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 蒸しかぼちゃ・カレーあん おひたし 果物	胚芽米、米  片栗粉、三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚ひき肉	キャベツ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン 緑豆もやし、こまつな メロン	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ
	午後おやつ	のりマヨトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	牛乳	あおのり	
16 木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん、 みそ汁 魚のすりりんきゅうり 切干大根の煮物 とうもろこし	胚芽米、米 さつまいも 油、片栗粉 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） かれい ツナ油漬缶	たまねぎ きゅうり にんじん、切り干しだいこん とうもろこし	煮干だし汁 食酢（米酢）、酒、みりん、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	トマトゼリーとフレーク 牛乳	コーンフレーク、三温糖	牛乳	りんご天然果汁、トマトジュース、かんてん	
17 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 鶏の甘酢煮 ごま和え 人参の甘煮	胚芽米、米 じゃがいも 三温糖 三温糖 三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 すりごま	たまねぎ、オクラ たまねぎ 緑豆もやし、こまつな にんじん	煮干だし汁 食酢（米酢）、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
18 土	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">な つ ま つ り</span> 					
21 火	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん、 みそ汁 魚の塩焼き 夏色ひじき おかか人参	胚芽米、米  三温糖	米みそ（淡色辛みそ） さけ ツナ水煮缶 かつお節	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん  コーン缶、ひじき にんじん	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フライドおさつ 牛乳	さつまいも、油	牛乳		食塩
22 水	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 ドライカレー  彩りサラダ 果物	胚芽米、米 油、片栗粉  油、三温糖	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、なす、 エリンギ、トマトピューレ、にんにく、しょうが もやし、にんじん、コーン缶、トウモロコシ すいか	ウスターソース、ケチャップ しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢（米酢）、しょうゆ
	午後おやつ	クラッカー トマトジャム 牛乳	クラッカー、三温糖	牛乳	ホールトマト缶詰、レモン果汁	
23 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 すまし汁 豚肉のみそ炒め 南瓜の甘煮 ポイルいんげん	胚芽米、米  三温糖、油 三温糖	豚肉（もも）、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、えのきたけ、こまつな たまねぎ、ピーマン かぼちゃ いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	梅チキンサラダとパン 牛乳	コッペパン、マヨドレ	鶏ささ身 牛乳	キャベツ、うめ干し	
24 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 鶏肉と冬瓜の煮物 こんこん炒め シンプルきゅうり	胚芽米、米  片栗粉、三温糖 油、三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	たまねぎ、なす、わけぎ とうがん ごぼう、にんじん きゅうり	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ しょうゆ、本みりん 食塩
	午後おやつ	お好みポテト 牛乳	じゃがいも、マヨドレ	かつお節 牛乳	あおのり	ウスターソース、ケチャップ



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
25 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の照り煮 小松菜の煮びたし 果物	胚芽米、米  油	米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐 鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ、緑豆もやし たまねぎ こまつな、にんじん メロン	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	ロールパン		いちごジャム	
27 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 照り焼きチキン おかひ炒め 梅きゅうり	胚芽米、米  片栗粉 ごま油、三温糖 三温糖	米みそ（赤色辛みそ） 鶏もも肉 かつお節	とうがん、こまつな、エリンギ  生わかめ、にんじん、ピーマン きゅうり、うめ干し	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	きなこかぼちゃ 牛乳	三温糖	きな粉 牛乳	かぼちゃ	しょうゆ
28 火	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん、 みそ汁 甘辛レバー レモンきゃべつ 夏野菜の納豆和え	胚芽米、米  油、片栗粉、三温糖  ごま油、三温糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚レバー  挽きわり納豆	かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ しょうが キャベツ、レモン果汁 ズッキーニ、オクラ、赤ピーマン	煮干だし汁 みりん、しょうゆ 食塩 食酢（米酢）、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	サマーパスタ  牛乳	スパゲティー、三温糖	ベーコン  牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰 トマトピューレ、なす、ズッキーニ、にんにく	
29 水	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 春雨のおつゆ 麻婆豆腐 うま塩もやし グリーンポテト	胚芽米、米 はるさめ 片栗粉、ごま油 ごま油 じゃがいも	ツナ水煮缶 <small>木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）</small>	たまねぎ、チンゲンサイ ねぎ、にら、にんにく、しょうが もやし、にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 食塩 食塩
	午後おやつ	ツナパン 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
30 木	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん、 みそ汁 魚のカレー焼き 刻み昆布の煮物 ゆかりきゅうり	胚芽米、米 さつまいも  三温糖	米みそ（淡色辛みそ） かじき	たまねぎ、チンゲンサイ  にんじん、刻みこんぶ きゅうり、ゆかり	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん、カレー粉 かつおだし汁、酒、しょうゆ
	午後おやつ	とうもろこし せんべい(塩) 牛乳	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	
31 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 鶏の唐揚げ おかか和え なべしぎ	胚芽米、米  片栗粉、油  三温糖、油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 かつお節 米みそ（淡色辛みそ）	緑豆もやし、にんじん、わけぎ しょうが、にんにく キャベツ、にんじん なす	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん しょうゆ みりん
	午後おやつ	セサミクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、米粉、三温糖	ごま 牛乳		ベーキングパウダー

### お部屋で育ててたくさん食べたよ！

保育園のごはんで使った「豆苗」の根っこの部分が  
たくさんあって、調理室でも「どうしようね～」と思っ  
ていたら、「お部屋で育てたいです」と、2歳から5歳  
のお部屋で栽培してくれました。  
毎日お水をかえてあげて、おひさまにあててあげると、  
切り取ったところから新しい芽がよきよきと生え  
てきました。  
ハサミで収穫して、たくさん食べる事ができました。



切って茹でて  
おみそ汁の具

炒めてごま油と  
お塩で味つけて

シンプルにお醤油でおひたして



1回だけじゃもったいない！切り取った豆苗はぜひお水につけてもう一回食べてみて下さい。芽が出ると一気に伸びて、子どもたちも大喜びです。



# 離乳食予定献立表 (9~11か月ころ)



2026年7月

白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01水	おかゆ スープ 豚肉のトマト煮 野菜煮	米 たまねぎ/もやし/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/ホールトマト缶詰/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/きゅうり/かつおだし汁/
02木	おかゆ みそ汁 魚のコーン煮 おかか煮	米 たまねぎ/なす/いんげん/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁/かじき/たまねぎ/クリーム コーン缶/片栗粉/キャベツ/にんじん/かつお節/かつおだし汁/
03金	おかゆ みそ汁 じゃがいものそばろ煮 野菜煮	米 キャベツ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 じゃがいも/たまねぎ/鶏ささ身挽肉(離乳食用)/三温糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉 にんじん/かつおだし汁/
04土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 さつま芋煮	米 たまねぎ/こまつな/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/キャベツ/片栗粉 さつまいも/
06月	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 にんじん/こまつな/しめじ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/三温糖/片栗粉 いんげん/にんじん/かつおだし汁/
07火	おかゆ すまし汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 にんじん/だいこん/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/もやし/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/かつおだし汁/
08水	おかゆ スープ 煮魚 野菜煮	米 だいこん/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁 かれい/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉 キャベツ/
09木	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/片栗粉 かぼちゃ/
10金	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 にんじん/生わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/いんげん/三温糖/しょうゆ/片栗粉 だいこん/にんじん/
11土	おかゆ みそ汁 しらす煮 おかか煮	米 たまねぎ/生わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/にんじん/いんげん/片栗粉 キャベツ/かつお節/
13月	おかゆ すまし汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 生わかめ/こまつな/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/キャベツ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/かぼちゃ/
14火	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 じゃがいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/きゅうり/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/だいこん/

◎初めての食材は、献立の提供までにご家庭で試していただくよう、お願いします

✿献立は都合により変更する場合があります



日付	献立名	材料名	
15水	おかゆ みそ汁 豚肉と南瓜煮 野菜煮	米 こまつな/緑豆もやし/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/かぼちゃ/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/にんじん/	
16木	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 さつまいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 かれい/たまねぎ/きゅうり/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/	
17金	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/緑豆もやし/こまつな/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 じゃがいも/にんじん/	
21火	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 生わかめ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 さけ/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/さつまいも/	
22水	おかゆ スープ 豚肉のトマト煮 野菜煮	米 たまねぎ/なす/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/片栗粉 じゃがいも/	
23木	おかゆ すまし汁 豚肉のみそ煮 野菜煮	米 にんじん/たまねぎ/こまつな/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/いんげん/三温糖/米みそ(淡色辛みそ)/片栗粉 かぼちゃ/	
24金	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/なす/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/きゅうり/三温糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/じゃがいも/	
25土	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 緑豆もやし/たまねぎ/凍り豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/片栗粉 こまつな/にんじん/	
27月	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 にんじん/こまつな/米みそ(赤色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/かぼちゃ/しょうゆ/三温糖/片栗粉 にんじん/きゅうり/	
28火	おやつ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 かぼちゃ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/三温糖/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/	
29水	おかゆ スープ 豆腐と豚肉煮 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉/絹ごし豆腐/もやし/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/三温糖/片栗粉 じゃがいも/	
30木	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 さつまいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 かじき/たまねぎ/きゅうり/しょうゆ/三温糖/片栗粉 にんじん/	
31金	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 にんじん/なす/米みそ(淡色辛みそ)/かつおぶし/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/緑豆もやし/キャベツ/しょうゆ/三温糖/片栗粉 にんじん/	

☆★七夕の5色の短冊に込めた思い★★

青(緑):成長・健康…きゅうり、いんげん 赤:生命力・魔除け…にんじん、トマト

黄:安定・豊かさ…コーン、かぼちゃ 白:清らかさ・素直さ…だいこん、白米 黒(紫):知恵、学び…なす、ひじき  
色々な食材が食べられる時期になりました。毎日の食事に色を通して思いを込めるのもいいですね♥