

令和8年 7月分9～11ヵ月（パクパク期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	豆乳もち	・おかゆ ・じゃがいも ・お野菜せんべい	・鶏肉・きなこ ・豆腐 ・豆乳	・人参 ・ほうれん草 ・バナナ
2	木	ポテトコロッケ風 ブロッコリーサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・ツナ	・玉ねぎ ・ブロッコリー ・しめじ
3	金	トマト肉じゃが ツナサラダ みそ汁 オレンジ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン ・お野菜すなっく	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・わかめ・オレンジ ・人参・キャベツ ・トマト・えのき
4	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・キャベツ・もやし ・玉ねぎ・バナナ ・人参
6	月	高野豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	パン粥	・おかゆ・春雨 ・ひじきせんべい ・パン粥	・高野豆腐 ・豚ひき肉	・人参・もやし ・しいたけ・きゅうり ・玉ねぎ・わかめ
7	火	ハンバーグ ひじき炒め みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	7日七夕そうめん 21日動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・そうめん/ビスケット	・豚ひき肉	・玉ねぎ・ニラ ・ひじき・きゅうり ・人参
8	水	鶏肉の甘辛煮 トマトとツナのサラダ みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・お野菜せんべい ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・鶏肉 ・ツナ	・トマト・バナナ ・小松菜 ・もやし
9	木	たらとうま煮 納豆和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	マンナ ビスケット	・おかゆ ・ハイハイン ・マンナビスケット	・たら ・納豆	・ニラ・玉ねぎ ・もやし・かぼちゃ ・人参
10	金	肉豆腐 にんじんとじゃこのきんぴら みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・麩 ・小魚せんべい ・栗かぼちゃとさつまいもの クッキー	・豚肉 ・豆腐 ・しらす	・玉ねぎ・人参 ・わかめ ・バナナ
11	土	冷やしうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・粉チーズ ・ヨーグルト	・きゅうり・バナナ ・わかめ ・トマト
13	月	高野豆腐の煮物 切干大根サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	バナナ	・おかゆ ・ハイハイン	・高野豆腐	・切干大根・玉ねぎ ・きゅうり・バナナ ・人参
14	火	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	マンナ ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・せんべい・ビスケット	・鶏肉 ・豆腐	・トマト・小松菜・人参 ・玉ねぎ・きゅうり
28	火	鶏肉のうま煮 ブロッコリーサラダ みそ汁				・おかゆ ・せんべい・ビスケット	・鶏肉	・キャベツ・人参 ・ブロッコリー・玉ねぎ
15	水	豆腐ミートグラタン風 おかか和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ ・ひじきせんべい ・動物ビスケット	・豆腐・かつお節 ・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ・えのき ・キャベツ・切り干し大根 ・きゅうり・人参
16	木	豚肉のうま煮 じゃが芋のきんぴら みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	パン粥	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・パン粥	・豚肉	・ねぎ・玉ねぎ ・人参 ・キャベツ
17	金	肉じゃが ほうれん草の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ・麩 ・じゃがいも ・ウエハース	・豚肉 ・ヨーグルト	・人参・ほうれん草 ・玉ねぎ ・かぼちゃ

・3日（金）は、もも組保育参加です。