様式F110

緑風こども園(一般)　　案-1　　2026年07月分の献立

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前			豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル
昼食			ごはん、肉じゃが、オクラもずく和え、タマナー汁（きゃべつ）	ごはん、ごま白和え、ひとくちかつ、味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ごはん、スティックきゅうり、ひじき炒め、味噌汁(豆腐・ｴﾉｷ・卵)	ごはん、納豆、豚肉と野菜みそ汁、チーズ
午後			コロコロドーナツ(ゴーヤ)、ネーブル、ミルク 180	きな粉ヨーグルト、バナナ、麦茶	チンピン、ネーブル、ミルク 180	かぼちゃパン、バナナ、ミルク 180
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	シリアル、ミルク	豆乳シリアル
昼食	ごはん、小魚からめ、ウブサー、味噌汁（玉葱・えのき）	ごはん、野菜カレー、もずくとモウイ(赤うり)和え、ネーブル	ごはん、ごぼう煮、人参シリシリ、呉汁	ごはん、油みそ、ゴーヤーちゃんぷるー、もずく汁	ごはん、納豆、かぼちゃのそぼろあんかけ、味噌汁(豆腐・しめじ)	ごはん、じゃこ佃煮、豚肉と野菜みそ汁、チーズ
午後	蒸しパン、ネーブル、ミルク 180	七夕そうめん、チーズ、麦茶	かみかみ焼きそば、バナナ、ミルク 180	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとはんぺんﾁｰｽﾞ焼き、バナナ、ミルク 180	じゃこトースト、ネーブル、豆乳ｼｰｸｧサー	ホットケーキ、種なしプルーン、ミルク 180
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前	豆乳シリアル	クラッカー、ミルク	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	クラッカー、ミルク
昼食	ごはん、野菜炒め、わかめうどん汁、ネーブル	ごはん、マーボーへちま、ブロッコリーごま和え、春雨スープ	ごはん、とろとろオクラ和え、魚の梅ごま煮、味噌汁（玉葱・人参）	ごはん、スティックきゅうり、人参シリシリ、鶏だんご汁	沖縄そば、人参とごぼうサラダ、チーズ	玉葱と人参あんかけ丼、かちゅーゆ、チーズ
午後	ポテカボサラダ、すいか、ミルク 180	シリアルヨーグルト、おしゃぶり昆布、麦茶	とうもろこし、ネーブル、ミルク 180	バナナパンケーキ、バナナ、ミルク 180	ゴーヤーおにぎり、種なしプルーン、ミルク 180	豆乳シリアル、種なしプルーン、麦茶
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前		豆乳シリアル	豆乳シリアル	シリアル、ミルク	シリアル、ミルク	豆乳シリアル
昼食	♪ 海の日 ♪	もずく丼、小松菜白和え、冬瓜汁	ごはん、チキン煮付け、きんぴら炒め、味噌汁(玉葱・えのき)	ごはん、納豆みそ(オクラ)、白身魚照り焼き、そうめん汁	ごはん、豚肉のｵﾚﾝｼﾞ風味焼き、スティックきゅうり、にんじんスープ	わかめじゅーしー、ブロッコリーごま和え、チーズ
午後		オレンジムース、クラッカー、バナナ、麦茶	きな粉マカロニ、バナナ、ミルク 180	マーマレードジャムサンド、ネーブル、豆乳ｼｰｸｧサー	シフォンケーキ、バナナ、豆乳ココア	かぼちゃパン、バナナ、ミルク 180
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	豆乳シリアル	
昼食	ごはん、えのき佃煮、人参シリシリ、豚汁(冬瓜)	ひじき炊き込みごはん、パパイア炒め(ちき揚げ)、湯豆腐汁	スパゲティーミートソース、ごぼうサラダ、お麸とわかめスープ	三色丼、スティックきゅうり、もずく汁	ごはん、じゃこ佃煮、麸タシヤー、味噌汁(豆腐・玉葱)	
午後	シークワーサーゼリー、バナナ、クラッカー、麦茶	わかさぎ揚げとさつまいもチップス、すいか、ミルク 180	ゆかりとしらすおにぎり、ネーブル、ミルク 180	とうもろこし、バナナ、ミルク 180	フルーツポンチ、クラッカー、チーズ、麦茶	

様式

2026年07月 離乳食献立表

月齢		離乳食9～11	離乳食7～8	離乳食開始期
硬さ		歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	トロトロ
目安		バナナくらい	絹ごし豆腐	ヨーグルト状
1日水	昼食	（離）5倍かゆ ボイル野菜(きゅうり・にんじん) （離）白身魚とｷｬﾍﾞﾂ煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) （離）白身魚とｷｬﾍﾞﾂ煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮
	午後	ささみミルクかゆ ボイルきゅうり	ささみミルクかゆ ボイルきゅうり	
2日木	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット 豆腐とツナくず煮 玉葱スープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とツナくず煮 玉葱スープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト
	午後	きな粉かゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	きな粉かゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	
3日金	昼食	（離）5倍かゆ ボイル野菜(きゅうり・にんじん) 豆腐とひじきくず煮 ミルクスープ煮	（離）7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 豆腐とひじきくず煮 ミルクスープ煮	（離）10倍かゆ きゅうりペースト 人参ペースト
	午後	（離）しらすかゆ ボイルじゃがいも	（離）しらすかゆ ボイルじゃがいも	
4日土	昼食	野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ	野菜とささみかゆ(人参・小松菜・玉葱) ミルクスープ	10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ
	午後	（離）きな粉かゆ ボイルじゃがいも	（離）きな粉かゆ ボイルじゃがいも	
6日月	昼食	（離）5倍かゆ ボイルうり 小松菜とツナくず煮 玉葱スープ煮	（離）7倍かゆ きざみうり 小松菜とツナくず煮 玉葱スープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト 玉葱ペースト
	午後	（離）しらすかゆ ボイルキャロット	（離）しらすかゆ ボイルキャロット	
7日火	昼食	（離）5倍かゆ ボイル野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・にんじん) 赤うりとささみほぐし煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）7倍かゆ きざみ野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・にんじん) 赤うりとささみほぐし煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）10倍かゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰペースト 人参ペースト ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮
	午後	（離）ツナかゆ ボイルきゅうり	（離）ツナかゆ ボイルきゅうり	
8日水	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット 豆腐と玉葱くず煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット 豆腐と玉葱くず煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮
	午後	（離）ツナとｷｬﾍﾞﾂかゆ ボイルきゅうり	（離）ツナとｷｬﾍﾞﾂかゆ ボイルきゅうり	
9日木	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット ツナとゴーヤーくず煮 豆腐ミルクスープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット ツナとゴーヤーくず煮 豆腐ミルクスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰペースト
	午後	玉葱煮込みかゆ ボイル野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃがいも)	玉葱煮込みかゆ ボイル野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃがいも)	
10日金	昼食	（離）5倍かゆ ボイルかぼちゃ 玉葱と鶏挽肉くず煮 豆腐スープ煮	（離）7倍かゆ ボイルかぼちゃ 玉葱と鶏挽肉くず煮 豆腐スープ煮	（離）10倍かゆ かぼちゃペースト 人参ペースト
	午後	しらすと青のりかゆ ボイルじゃがいも 豆乳ジュレ	しらすと青のりかゆ ボイルじゃがいも 豆乳ジュレ	
11日土	昼食	野菜としらすかゆ(小松菜・人参・玉葱) ミルクスープ	野菜としらすかゆ(小松菜・人参・玉葱) ミルクスープ	10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ
	午後	（離）あおのりかゆ ボイルじゃがいも	（離）あおのりかゆ ボイルじゃがいも	
13日月	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット ミルク煮(ささみ・ｷｬﾍﾞﾂ) スープ煮（とうふ）	（離）7倍かゆ きざみキャロット ミルク煮(ささみ・ｷｬﾍﾞﾂ) スープ煮（とうふ）	（離）10倍かゆ 人参ペースト かぼちゃペースト
	午後	（離）ツナかゆ ボイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)	（離）ツナかゆ ボイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)	
14日火	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット くず煮(豆腐・豚挽肉・玉葱) トマトスープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット くず煮(豆腐・豚挽肉・玉葱) トマトスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト トマトジュレ
	午後	小松菜かゆ ヨーグルト和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)	小松菜かゆ ヨーグルト和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)	
15日水	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット （離）白身魚のミルク煮 玉葱スープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット （離）白身魚のミルク煮 玉葱スープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト 玉葱ペースト
	午後	（離）ツナかゆ ボイルさつまいも	（離）ツナかゆ ボイルさつまいも	
16日木	昼食	（離）5倍かゆ ボイル野菜(きゅうり・にんじん) 鶏挽肉と豆腐くず煮 玉葱ミルクスープ煮	（離）7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 鶏挽肉と豆腐くず煮 玉葱ミルクスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト 玉葱ミルクペースト
	午後	ひじきかゆ ボイルじゃがいも	ひじきかゆ ボイルじゃがいも	

様式

2026年07月　離乳食献立表

月齢		離乳食9～11	離乳食7～8	離乳食開始期
硬さ		歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	トロトロ
目安		バナナくらい	絹ごし豆腐	ヨーグルト状
17日 金	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット （離）白身魚ほぐし煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット （離）白身魚ほぐし煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）10倍かゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰペースト 人参ペースト ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮
	午後	ｺﾞｰﾔｰとしらすかゆ ボイルﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ｺﾞｰﾔｰとしらすかゆ ボイルﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	
18日 土	昼食	煮込みかゆ(豚挽肉・玉葱・人参) ミルクスープ	煮込みかゆ(豚挽肉・玉葱・人参) ミルクスープ	10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ
	午後	（離）あおのりかゆ ボイルじゃがいも	（離）あおのりかゆ ボイルじゃがいも	
20日 月			♪♪　海の日　♪♪	
21日 火	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット 小松菜と鶏挽肉くず煮 冬瓜ミルクスープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット 小松菜と鶏挽肉くず煮 冬瓜ミルクスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト 冬瓜ミルクペースト
	午後	（離）ツナかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	（離）ツナかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	
22日 水	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット ミルク煮(ささみ・玉葱) ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット ミルク煮(ささみ・玉葱) ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮
	午後	（離）きな粉かゆ ボイルきゅうり	（離）きな粉かゆ ボイルきゅうり	
23日 木	昼食	（離）5倍かゆ つぶし納豆 ボイルキャロット （離）白身魚のミルク煮 スープ煮（たまねぎ）	（離）7倍かゆ きざみキャロット （離）白身魚のミルク煮 スープ煮（たまねぎ）	（離）10倍かゆ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃがいもペースト
	午後	ひじきかゆ ボイルじゃがいも 豆乳ジュレ	ひじきかゆ ボイルじゃがいも 豆乳ジュレ	
24日 金	昼食	（離）5倍かゆ ボイル野菜(きゅうり・にんじん) スープ煮(たまねぎ・とうふ) ミルクスープ	（離）7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) スープ煮(たまねぎ・とうふ) ミルクスープ	（離）10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト ミルクジュレ
	午後	（離）しらすかゆ(あおのり) ボイルじゃがいも	（離）しらすかゆ(あおのり) ボイルじゃがいも	
25日 土	昼食	煮込みかゆ(人参・玉葱・ツナ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ミルクスープ	煮込みかゆ(人参・玉葱・ツナ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ミルクスープ	10倍かゆ じゃがいもペースト ミルクスープ
	午後	（離）あおのりかゆ ボイルじゃがいも	（離）あおのりかゆ ボイルじゃがいも	
27日 月	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット 冬瓜と豆腐くず煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット 冬瓜と豆腐くず煮 ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）10倍かゆ 冬瓜ペースト 豆腐ペースト ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮
	午後	ささみミルクかゆ ボイルきゅうり	ささみミルクかゆ ボイルきゅうり	
28日 火	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット 小松菜とツナくず煮 豆腐スープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット 小松菜とツナくず煮 豆腐スープ煮	（離）10倍かゆ 小松菜ペースト 人参ペースト 豆腐ペースト
	午後	（離）魚かゆ ボイルさつまいも	（離）魚かゆ ボイルさつまいも	
29日 水	昼食	（離）5倍かゆ ボイル野菜(きゅうり・にんじん) くず煮(豚挽肉・玉葱) ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) くず煮(豚挽肉・玉葱) ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト ﾎﾟﾀｰｼﾞｭスープ煮
	午後	しらすとあおのりかゆ ボイルﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	しらすとあおのりかゆ ボイルﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	
30日 木	昼食	（離）5倍かゆ ボイル野菜(きゅうり・にんじん) 小松菜と鶏挽肉くず煮 豆腐スープ煮	（離）7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) 小松菜と鶏挽肉くず煮 豆腐スープ煮	（離）10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト 豆腐ペースト
	午後	（離）きな粉かゆ ボイルさつまいも	（離）きな粉かゆ ボイルさつまいも	
31日 金	昼食	（離）5倍かゆ ボイルキャロット くず煮(ｺﾞｰﾔｰ・ｷｬﾍﾞﾂ・ツナ) 豆腐スープ煮	（離）7倍かゆ きざみキャロット くず煮(ｺﾞｰﾔｰ・ｷｬﾍﾞﾂ・ツナ) 豆腐スープ煮	（離）10倍かゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰペースト 人参ペースト 魚ペースト
	午後	（離）しらすかゆ ボイルﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	（離）しらすかゆ ボイルﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	

☆保育園の行事や食材の納入及び天災などの状況により変更する場合があります。
☆お子さんの月齢や発達に合わせて使用食材や調理形態を変えていきます。

食事予定日数　26日