

★3歳未満児用

献立表

2026年7月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	午前 おやつ	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
水	1 15 29	牛乳	夏野菜のひき肉カレー	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト缶 しょうが にんにく 油 カレールウ ケチャップ	みかんゼリー	I値kcal	492
			マカロニサラダ	マカロニ きゅうり パプリカ マヨネーズ 塩	みかん缶	たんぱく質g	18.1
			オクラのスープ	オクラ 玉ねぎ コーン缶 コンソメ	砂糖 セラチン	脂質g	16.0
			バナナ	バナナ	りんごジュース	塩分g	1.2
木	2 16 30	牛乳	ごはん	米	牛乳		
			鶏肉と大根の煮物	鶏肉 大根 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	レーズンスコーン	I値kcal	484
			きゅうりの中華和え	きゅうり もやし ツナ水煮缶 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油	ホットケーキ粉	たんぱく質g	19.6
			ほうれん草のみそ汁	ほうれん草 ごぼう 油揚げ だし汁 みそ	砂糖 豆乳 油	脂質g	18.1
金	3 17 31	牛乳	ごはん	米	レーズン	塩分g	1.3
			鮭のコーンクリーム焼き	鮭 塩 油 玉ねぎ クリームコーン缶 マヨネーズ パセリ粉	のり塩ポテト	I値kcal	447
			夏野菜のケチャップ炒め	なす ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パプリカ ベーコン 油 ケチャップ コンソメ 片栗粉	じゃが芋 塩 油	たんぱく質g	18.8
			レタスの和風スープ	レタス 大根 だし汁 コンソメ しょうゆ	青のり	脂質g	15.7
土	4 18	牛乳	ごはん	米	牛乳		
			焼きうどん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 油 しょうゆ かつお節	青のり	塩分g	1.4
			鶏肉の照り焼き	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	のり塩ポテト	I値kcal	447
			さつま芋のみそ汁	さつま芋 カットわかめ だし汁 みそ	じゃが芋 塩 油	たんぱく質g	18.8
月	6	牛乳	ごはん	米	青のり	脂質g	17.7
			豚肉とナスのさっぱり炒め	豚肉 なす 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが しょうゆ 砂糖 酢 片栗粉	しょうゆ ごま油	塩分g	1.5
			ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 ごま油	牛乳		
			大根のみそ汁	大根 里芋 だし汁 みそ	ウィンナーパン	I値kcal	467
火	7 21	牛乳	ごはん	米	ウィンナー		
			冷やしそうめん	そうめん オクラ コーン缶 きゅうり 人参(7日) 酢 しょうゆ 砂糖 だし汁	ホットケーキ粉	たんぱく質g	19.6
			鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉 にんにく 油 小麦粉 塩 コーンフレーク	豆乳 マヨネーズ	脂質g	16.7
			キャベツのゆかりマヨ和え	キャベツ 人参 もやし ゆかり マヨネーズ かつお節	ケチャップ パセリ粉	塩分g	1.4
水	8 22	牛乳	ごはん	米	牛乳		
			カレーの塩焼き	カレー 塩 油	ウインナー	I値kcal	467
			納豆そぼろ和え・きゅうりスティック	納豆 鶏ひき肉 ピーマン パプリカ しょうが みそ 砂糖 ごま油 きゅうり 塩	豆乳くずもち	I値kcal	467
			なすのみそ汁	なす オクラ 人参 だし汁 みそ	豆乳 片栗粉	たんぱく質g	20.2
木	9 23	牛乳	ごはん	米	きな粉 砂糖 塩	脂質g	15.5
			食パン	食パン	牛乳	塩分g	1.2
			鶏肉の香草焼き	鶏肉 しょうゆ にんにく パセリ粉 油	ケチャップライス	I値kcal	476
			ほうれん草ソテー	ほうれん草 人参 コーン缶 油 塩	米 玉ねぎ 人参	たんぱく質g	21.0
金	10 24	牛乳	ごはん	米	ピーマン 塩 油	脂質g	15.9
			かじきの葱みそ焼き	かじき 油 葱 みそ 砂糖 しょうが	ケチャップ ソース	塩分g	1.5
			オクラとささみのごま和え	ささみ オクラ 人参 しょうゆ すりごま	牛乳		
			チンゲン菜のすまし汁	チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	茹でとうもろこし・ふかし芋	I値kcal	430
土	11 25	牛乳	ごはん	米	とうもろこし	たんぱく質g	21.6
			豚肉の生姜焼き丼	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ しょうが 油	さつま芋 塩	脂質g	10.9
			厚揚げの煮物	厚揚げ 里芋 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉	牛乳	塩分g	1.1
			キャベツのみそ汁	キャベツ カットわかめ だし汁 みそ	ホットケーキ	I値kcal	476
月	13 27	牛乳	ごはん	米	ホットケーキ粉	たんぱく質g	18.8
			とうもろこしごはん	米 とうもろこし 塩 青のり	豆乳 油	脂質g	17.6
			豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉 もやし にら 人参 ごま油 かつお節 しょうゆ 塩	牛乳	塩分g	1.3
			春雨マヨサラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ しょうゆ すりごま	シュガートースト	I値kcal	479
火	14 28	牛乳	ごはん	米	食パン 油	たんぱく質g	19.5
			おろしポン酢ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ 人参 塩 油 大根 万能ねぎ しょうゆ レモン汁 砂糖 だし汁	グラニュー糖	脂質g	19.4
			かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 だし汁	牛乳	塩分g	1.5
			かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 えのきたけ だし汁 みそ	塩昆布と枝豆おにぎり	I値kcal	492
水	15 29	牛乳	ごはん	米	米 塩昆布 枝豆	たんぱく質g	18.9
			夏野菜のひき肉カレー	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト缶 しょうが にんにく 油 カレールウ ケチャップ	ごま 塩	脂質g	14.0
			マカロニサラダ	マカロニ きゅうり パプリカ マヨネーズ 塩	牛乳	塩分g	1.3
			オクラのスープ	オクラ 玉ねぎ コーン缶 コンソメ			

※献立の内容を変更する場合があります。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。
※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

【 今月の栄養価 】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	475	19.0	13.2	1.5
平均栄養量	468	19.5	15.8	1.4

9～1 1か月ころの離乳食献立表

2026年7月

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名		材料名	栄養価	
水	1 15 29	昼食	野菜そぼろかゆ	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン だし汁 しょうゆ	エネルギー	257
			マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 塩	たんばく質	10.0
			オクラのスープ	オクラ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	脂質	5.9
		午後おやつ	豆腐おやき	小麦粉 豆腐 砂糖 油	塩分	0.3
木	2 16 30	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	236
			鶏肉と大根の煮物	鶏肉 大根 人参 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	たんばく質	9.7
			きゅうりの和え物	きゅうり もやし ツナ水煮缶 しょうゆ 砂糖 すりごま	脂質	4.5
		ほうれん草のみそ汁	ほうれん草 だし汁 みそ	塩分	0.4	
午後おやつ	豆腐かゆ	米 豆腐 しょうゆ				
金	3 17 31	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	139
			鮭の煮物	鮭 塩 だし汁	たんばく質	8.5
			野菜の煮物	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ	脂質	1.4
		レタスのスープ	レタス 大根 だし汁 しょうゆ	塩分	0.4	
午後おやつ	のり塩ポテト	じゃが芋 塩 青のり				
土	4 18	昼食	焼きうどん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 油 しょうゆ かつお節 だし汁	エネルギー	255
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ 砂糖 だし汁	たんばく質	11
			さつま芋のみそ汁	さつま芋 カットわかめ だし汁 みそ	脂質	8
		午後おやつ	しらすかゆ	米 しらす干し 青のり しょうゆ	塩分	0.8
月	6	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	220
			豚肉の炒め煮	豚肉 ピーマン しょうゆ ごま油 だし汁	たんばく質	9.8
			ひじきの煮物	ひじき 人参 いんげん しょうゆ 砂糖 だし汁	脂質	4.3
		大根のみそ汁	大根 玉ねぎ だし汁 みそ	塩分	0.5	
午後おやつ	きな粉おやき	小麦粉 豆腐 きな粉 砂糖 塩 油				
火	7 21	昼食	そうめん	そうめん オクラ きゅうり だし汁 しょうゆ 砂糖	エネルギー	219
			鶏肉の煮物	鶏肉 塩 だし汁	たんばく質	9.8
			キャベツの和え物	キャベツ 人参 もやし しょうゆ かつお節	脂質	1.8
		午後おやつ	かぼちゃかゆ	米 かぼちゃ 塩	塩分	0.5
水	8 22	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	196
			カレイの煮物	カレイ 塩 だし汁	たんばく質	8.6
			きゅうりスティック	きゅうり 塩	脂質	1.5
		オクラのみそ汁	オクラ 人参 だし汁 みそ	塩分	0.4	
午後おやつ	きな粉かゆ	米 きな粉 砂糖				
木	9 23	昼食	食パン	食パン	エネルギー	213
			鶏肉の煮物	鶏肉 しょうゆ だし汁	たんばく質	10.6
			ほうれん草の炒め煮	ほうれん草 人参 油 塩 だし汁	脂質	6.2
		豆乳スープ	キャベツ 玉ねぎ 豆乳 だし汁	塩分	0.7	
午後おやつ	ツナかゆ	米 ツナ水煮缶 玉ねぎ 人参 ピーマン だし汁 しょうゆ				
金	10 24	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	178
			カレイの葱みそ煮	カレイ 葱 みそ だし汁	たんばく質	10.4
			オクラとささみのごま和え	オクラ ささみ 人参 しょうゆ すりごま	脂質	2.5
		チンゲン菜のすまし汁	チンゲン菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	塩分	0.4	
午後おやつ	ふかし芋	さつま芋				
土	11 25	昼食	豚野菜かゆ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ だし汁	エネルギー	246
			豆腐の煮物	豆腐 いんげん だし汁 しょうゆ 砂糖	たんばく質	9.1
			キャベツのみそ汁	キャベツ カットわかめ だし汁 みそ	脂質	5.9
		午後おやつ	おかかかゆ	米 かつお節 しょうゆ	塩分	0.6
月	13 27	昼食	青のりかゆ	米 青のり 塩	エネルギー	192
			豆腐チャンプルー	豆腐 豚肉 もやし しょうゆ ごま油 かつお節 だし汁	たんばく質	7.4
			人参ときゅうりの和え物	人参 きゅうり しょうゆ すりごま	脂質	4.5
		小松菜のみそ汁	小松菜 葱 だし汁 みそ	塩分	0.7	
午後おやつ	トースト	トースト				
火	14 28	昼食	3倍かゆ	米	エネルギー	255
			つくねのおろし煮	鶏ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 油 大根 しょうゆ だし汁	たんばく質	8.7
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁	脂質	5.4
		かぶのみそ汁	かぶ かぶの葉 だし汁 みそ	塩分	0.5	
午後おやつ	枝豆かゆ	米 枝豆 すりごま 塩				

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

7,8か月ころの離乳食献立表

2026年7月

曜日	日付	献立名	材料名
水	1 15 29	野菜そぼろかゆ きゅうりの煮物 オクラのスープ	米 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ だし汁 きゅうり だし汁 オクラ 玉ねぎ だし汁
木	2 16 30	7倍かゆ 鶏肉と大根の煮物 きゅうりの煮物 ほうれん草のスープ	米 鶏ひき肉 大根 人参 いんげん だし汁 きゅうり もやし だし汁 ほうれん草
金	3 17 31	7倍かゆ カレイの煮物 野菜の煮物 大根のスープ	米 カレイ だし汁 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 だし汁 大根 だし汁
土	4 18	野菜うどん 鶏肉の煮物 さつま芋の煮物	うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ だし汁 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 さつま芋 だし汁
月	6	7倍かゆ 鶏肉の煮物 人参の煮物 大根のスープ	米 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 人参 いんげん だし汁 大根 だし汁
火	7 21	そうめん 鶏肉の煮物 キャベツの煮物	そうめん オクラ きゅうり だし汁 鶏ひき肉 だし汁 キャベツ 人参 もやし だし汁 かつお節

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

※食パンは卵、乳なしのものを使用しています。

両国子育てひろば保育室

曜日	日付	献立名	材料名
水	8 22	7倍かゆ カレイの煮物 きゅうりの煮物 オクラのスープ	米 カレイ だし汁 きゅうり だし汁 オクラ 人参 だし汁
木	9 23	パンかゆ 鶏肉の煮物 ほうれん草の煮物 キャベツのスープ	食パン 鶏ひき肉 だし汁 ほうれん草 人参 だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁
金	10 24	7倍かゆ カレイの煮物 オクラとささみの煮物 チンゲン菜のスープ	米 カレイ 葱 だし汁 オクラ 人参 ささみ だし汁 チンゲン菜 玉ねぎ だし汁
土	11 25	鶏野菜かゆ 豆腐の煮物 キャベツのスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 豆腐 いんげん だし汁 キャベツ だし汁
月	13 27	青のりかゆ 豆腐と鶏肉の煮物 人参ときゅうりの煮物 小松菜のスープ	米 青のり 豆腐 鶏ひき肉 もやし かつお節 だし汁 人参 きゅうり だし汁 小松菜 葱 だし汁
火	14 28	7倍かゆ 鶏肉の煮物 かぼちゃの煮物 かぶのスープ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 しょうゆ だし汁 かぼちゃ だし汁 かぶ かぶの葉 だし汁