

2026年

7月給食予定献立表

はーとらいふ保育園

日	曜	献立名	おやつ	おもな食品と体内でのはたらき			エネルギー
				血や肉、骨となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	
1	水	ご飯 鶏肉の天ぷら 切昆布炒め煮 みそ汁	ぼたぼた焼き	鶏肉	昆布、人参 椎茸 いんげん	米 ごま油 サラダ油	349 Kcal
2	木	ご飯 さわらの照焼き カニポテサラダ すまし汁	ウエハース	鰯 かにかま	生姜 人参 きゅうり ワカメ	麺 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋	330 Kcal
3	金	ご飯 チキンシチュー ほうれん草ゴマ和え すまし汁	バナナ	鶏肉	玉葱 人参 ほうれん草 もやし 椎茸 わかめ ねぎ ごま ブロッコリー	米 じゃが芋 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	348 Kcal
4	土	ご飯 豚肉のカレー炒め 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン パプリカ 南瓜	米 サラダ油 グラニュー糖	330 Kcal
6	月	ご飯 豆腐チャンプルー スパゲッティサラダ みそ汁	ビスケット	豚肉 豆腐 ツナ	キャベツ 玉葱 人参 南瓜	米 サラダ油 マヨネーズ	415 Kcal
7	火	ご飯 チキン南蛮 じゃが芋の煮物 すまし汁	オレンジ	鶏肉 卵	人参 玉葱 パセリ	米 じゃが芋 小麦粉 サラダ油 グラニュー糖	384 Kcal
8	水	けんちんうどん かき揚げ風	クラッカー	豚肉 豆腐 大豆	大根 人参 ごぼう 長葱 コーン 玉葱	麺 サラダ油 薄力粉	379 Kcal
9	木	カレーライス マーミナーチャンプルー みそ汁	バナナ	豚肉 ポークランチョンミート	玉葱 人参 もやし ニラ	米 じゃが芋 サラダ油	455 Kcal
10	金	ご飯 赤魚のみりん焼き 春雨マヨネーズ和え みそ汁	青りんごゼリー	赤魚	玉葱 胡瓜 人参 ねぎ	米 春雨 片栗粉 サラダ油 マヨネーズ	328 Kcal
11	土	ご飯 親子煮 マカロニサラダ みそ汁	ハーベスト	鶏肉 卵	玉葱 人参 パセリ 椎茸	米 グラニュー糖 サラダ油 マヨネーズ マカロニ	447 Kcal
13	月	ご飯 煮込みハンバーグ ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 牛肉 卵 厚揚げ	玉葱 人参 ゴーヤー	米 サラダ油	332 Kcal
14	火	ご飯 鶏肉と豆腐の野菜あんかけ お好み焼き風 みそ汁	ウエハース	鶏肉 豆腐	もずく 玉葱 人参 ねぎ 小松菜 しめじ	米 サラダ油 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖	388 Kcal
15	水	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 南瓜の煮物 みそ汁	オレンジ	ホキ	南瓜 人参 にんにく パセリ	米 小麦粉 マヨネーズ グラニュー糖	316 Kcal
16	木	ご飯 豚肉のオーロラ煮 ほうれん草ソテー みそ汁	せんべい	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 アスパラガス ほうれん草 しめじ コーン パプリカ	米 サラダ油 小麦粉	364 Kcal
17	金	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱の磯辺焼き	バナナ	豚肉 竹輪	玉葱 ねぎ 青のり	麺 天ぷら粉 グラニュー糖	389 Kcal
18	土	ご飯 照りマヨチキン ひじきサラダ みそ汁	ビスケット	鶏肉	ひじき 玉葱 きゅうり トマト	米 グラニュー糖 マヨネーズ	311 Kcal
21	火	ご飯 サワラの照り焼き パパイヤチャンプルー すまし汁	プリン	鰯 ツナ	パパイヤ 椎茸 人参 ニラ	米 サラダ油	331 Kcal
22	水	ご飯 ポークチャップ ビーフンソテー みそ汁	クラッカー	豚肉	玉葱 マッシュルーム 人参 椎茸 ビーマン	米 ビーフン サラダ油 ごま油	388 Kcal
23	木	あんかけ焼きそば ジャーマンサラダ すまし汁	バナナ	豚肉 かまぼこ ハム	白菜 人参 きくらげ 玉葱 ビーマン 胡瓜 コーン わかめ	麺 じゃが芋 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	343 Kcal
24	金	ご飯 夏野菜カレー マカロニサラダ すまし汁	ハーベスト	鶏肉 ツナ	玉葱 人参 胡瓜 椎茸 ねぎ なす	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ サラダ油	432 Kcal
25	土	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き きんぴらごぼう みそ汁	ぼたぼた焼き	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 ごぼう	米 系こんにやく ごま油 サラダ油 グラニュー糖	331 Kcal
27	月	ご飯 チキンシチュー ひじきサラダ すまし汁	ウエハース	鶏肉 ツナ	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ひじき キャベツ 胡瓜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	420 Kcal
28	火	ご飯 赤魚の照り煮 じゃが芋金平 みそ汁	オレンジ	赤魚 豚肉 牛肉	人参 ねぎ ごま	米 じゃが芋 グラニュー糖 ごま油	330 Kcal
29	水	ご飯 チャブチェ ほうれん草ゴマ和え みそ汁	せんべい	豚肉	玉葱 人参 パプリカ ニラ 椎茸 ほうれん草 しめじ ねぎ ごま	米 春雨 グラニュー糖 ごま油	335 Kcal
30	木	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ すまし汁	バナナ	豚肉 チーズ ツナ	玉葱 人参 胡瓜 パセリ	麺 グラニュー糖 マヨネーズ サラダ油	380 Kcal
31	金	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 里芋煮物 すまし汁	ビスケット	鶏肉	ねぎ 人参	米 里芋 グラニュー糖	320 Kcal

* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

2026年

7 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保育園

月		火		水		木		金		土	
				1日		2日		3日		4日	
				昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(玉葱・鮭・昆布だし)
-----		-----		おやつ 乳児菓子		おやつ ウエハース		おやつ バナナ		おやつ せんべい	
6日		7日		8日		9日		10日		11日	
昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・昆布だし) 里芋煮(里芋・昆布だし) 汁(玉葱・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏肉と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) 大根煮(大根・昆布だし) 汁(玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 里芋煮(里芋・人参・昆布だし) 汁(ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)
おやつ ビスケット		おやつ オレンジ		おやつ クラッカー		おやつ バナナ		おやつ 乳児菓子		おやつ 乳児菓子	
13日		14日		15日		16日		17日		18日	
昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) 里芋煮(里芋・人参・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏肉の煮物(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)
乳児菓子		おやつ ウエハース		おやつ オレンジ		おやつ 乳児菓子		おやつ バナナ		おやつ ビスケット	
20日		21日		22日		23日		24日		25日	
	海の日	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(キャベツ・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・昆布だし) 里芋煮(里芋・昆布だし) 汁(玉葱・人参・昆布だし)	昼	おかゆ 鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし) 汁(大根・昆布だし)
-----		おやつ 乳児菓子		おやつ クラッカー		おやつ バナナ		おやつ 乳児菓子		おやつ 乳児菓子	
27日		28日		29日		30日		31日			
昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) とうがん煮(とうがん・昆布だし) 汁(人参・ほうれん草・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豚肉煮(豚肉・昆布だし) 白菜煮(白菜・昆布だし) 汁(人参・玉葱・昆布だし)	昼	おかゆ 魚煮(白身魚・昆布だし) じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)	昼	おかゆ 豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし) さつま芋煮(さつま芋・昆布だし) 汁(チンゲン菜・昆布だし)		
おやつ ウエハース		おやつ オレンジ		おやつ せんべい		おやつ バナナ		おやつ ビスケット			

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。